A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

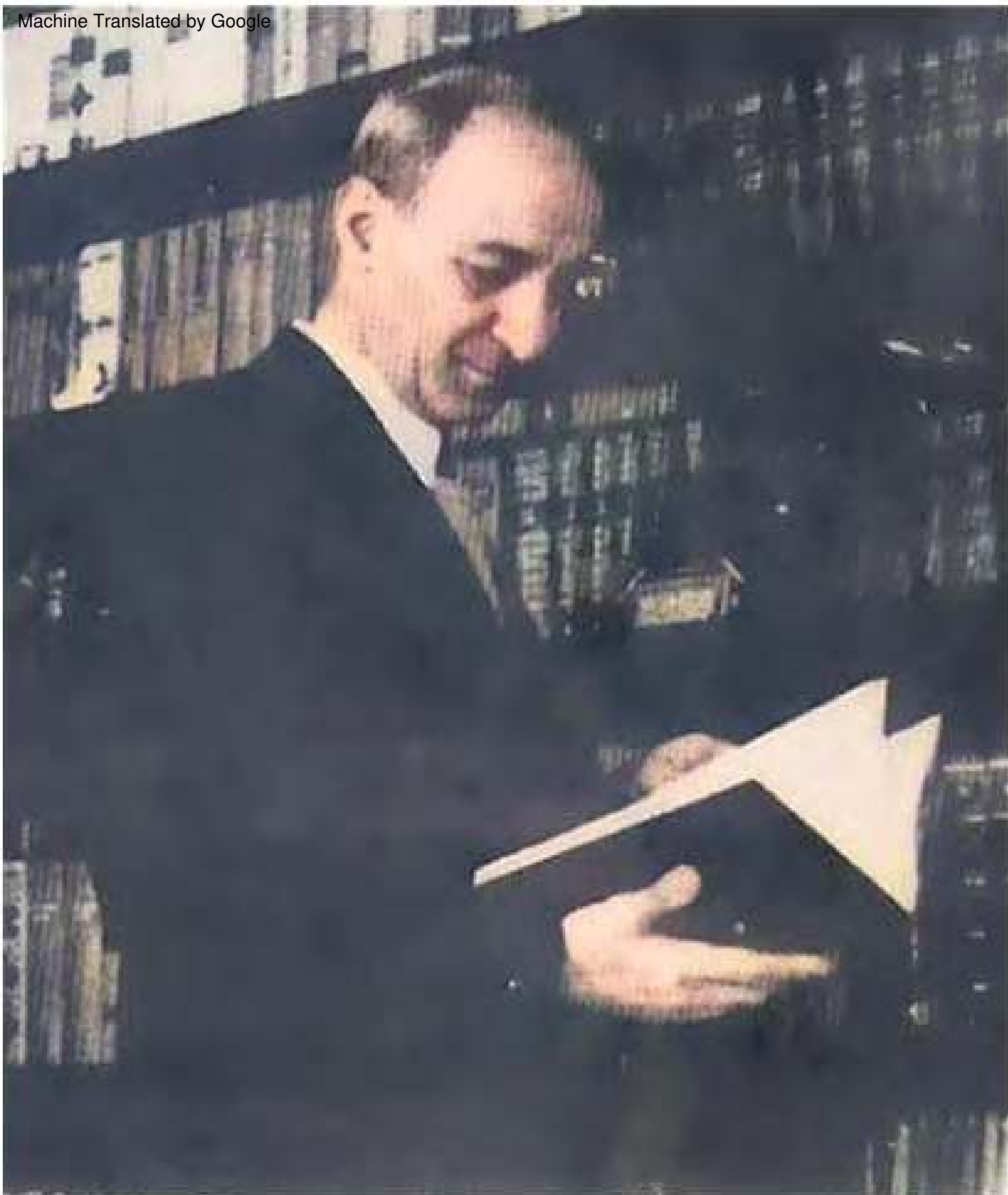
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Arshavir Ter Hovannessian, autor ove knjige, koji je umirao pod pritiskom raznoraznih bolesti prije 19 godina, sada je u potpunosti spašen od svih nevolja sirovim veganstvom, a sa 75 godina je potpuno zdrav snagom mladog čovjeka. Njegovo svakodnevna aktivnost je pokazati ljudima da su sve bolesti i druge bijede ovoga svijeta uzrokovane konzumacijom kuhane (ubijene) hrane i hemijskih lijekova i drugih mrtvih supstanci.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

SIROVOJEDANJE

Novi svijet bez bolesti, poroka i otrova

Naručite i širite SIROVOJEDU

PROPAGIRANJE SIROVODENJA JE NAJPLEMENIJI I NAJHUMANIJI RAD NA OVOM SVIJETU

Verzija: englesko 3. izdanje revidirano + perzijsko 4 izdanje (1976.) & Perzijska knjižica pod naslovom “Kuvano jelo, smrtonosna ovisnost” (1980) prevedena na engleski

Sadrž aj

DRUGI DIO

TREĆI DIO

PREDGOVOR 2. IZDANJU

Prvi dio ove knjige objavljen je 1963. godine pod naslovom SIROJEDANJE. U tom malom svesku, koji je sadržavao kratak sažetak mojih koncepcija o ishrani, dotakao sam se gotovo svakog važnog aspekta sirove ishrane. Uopšteno govoreći, nema potrebe ulaziti u dugovječne detalje kako bi se svijetu objavila jednostavna istina da operacije kuhanja i rafiniranja, pomoću kojih se prirodne hranjive tvari degeneriraju u neprirodne tvari, nisu samo štetne radnje koje krše zakone prirode, ali oni su glavni uzrok svih bolesti. Najneupućeniji čovjek može jasno uočiti da, umjesto da oslobađa ljude od bolesti, medicinska nauka koja se zasniva na kuhanoj hrani i otrovnim lijekovima vodi čovječanstvo u mnoštvo teških bolesti, od kojih su sva ostala živa bića imuna.

Nakon što pročita samo nekoliko redaka na tu temu, bistrina se budi iz letargične ravnodušnosti i shvata svu ozbiljnost situacije. Velika većina ljudi, međutim, zaslijepljena trenutnim zabludama o medicinskoj nauci i predrasudama mnoštvom unaprijed stvorenih ideja, želi imati dodatne informacije o ovoj temi. Zato sam u drugom dijelu ove knjige iznio dodatna i detaljnija objašnjenja brojnih ključnih pitanja. Istovremeno je iskorišćena prilika da se napravi nekoliko manjih revizija i korekcija u prvom delu. Tokom prvog izdanja knjige ideja o sirovoj hrani još je bila u rudimentarnoj fazi; danas je primenjeno u praksi u velikom broju zemalja. Odustajanjem od kuhane hrane i otrovnih lijekova, hiljade razumnih ljudi širom svijeta izliječili su se od svojih dugogodišnjih bolesti i sada mogu uživati u bezbrižnom životu zdravlja i sreće. Na kraju knjige dao sam mali izbor brojnih pisama primljenih od takvih ljudi.

Kada se izume nova mašina ili instrument, nekoliko uspješnih testova se smatra dovoljnim da se potvrdi ili dokaže taj izum. Danas su hiljade zdravih ljudi širom svijeta živi dokaz za to

sirovo jedenje spašava čovječanstvo iz nemilosrdnih kandži i svake bolesti na zemlji. Moglo bi se pomisliti da bi ovo bilo dovoljno da probudi naučni svijet iz njegove trome apatije i uvjeri sve u ogromne prednosti koje sirovo jedenje donosi za sve nas.
Danas ljudi koji su zaslijepljeni ovisnostima organiziraju međunarodne konferencije za borbu protiv navodne svjetske nestašice namirnica i drže beskrajne govore o smiješnim temama, dok se 80 posto stvarnih namirnica koje nam je dala priroda bezobzirno uništavaju vlastitim rukama kuhanjem i rafiniranjem.

Apelujem na sve istinske humanitarce da dignu svoj glas i svojim stalnim zahtjevima pozivaju nadležne da hitno preduzmu korake kako bi principe sirove ishrane sproveli u praksu. Vrijeme je sazrelo za akciju.

PRVI DIO

Kako sam zamislio ideju o sirovoj hrani

Sirova veganska hrana trebala bi biti jedina hrana koju čovjek uzima. Naviku da se jede kuvana hrana treba jednom zauvek napustiti na ovom svetu. To je nepogrešiv zahtjev prirode. Konzumacija kuvane hrane je najstrašnije varvarstvo u istoriji čovečanstva, varvarstvo kojeg izgleda niko nije svestan i kome svi postaju nesvesna žrtva. Koliko god ta ideja nekome izgledala čudna, to je apsolutna istina s kojom ne možemo a da ne pristanemo.

Ova istina mi je postala očigledna kada sam se, nakon 18 godina pažljivog proučavanja i istraživanja, uvjerio da je smrt mojih 10-godišnji sin i 14-godišnja kćerka su uzrokovane neprirodnom ishranom. Veliki broj liječničkih pregleda obavljenih u Perziji, Francuskoj, Njemačkoj i Švicarskoj u raznim pokušajima da se otkrije neka specifična bolest u njihovim organizmima i naknadna primjena brojnih lijekova također su imali značajan udio u dovođenju tragedije do vrhunca. Moja djeca su umrla od postepenog mršavljenja i gubitka svih organa uzrokovanih neprirodnim hranjenjem i otrovnim lijekovima.

Mogao sam da proniknem u tajne medicinske nauke i da sve jasnije sagledam njene dobre i loše strane, jer me nije inspirisala mogućnost da postanem doktor ili da ostvarim bilo kakvu finansijsku dobit. Moj poticaj je prije svega bila želja da dam sve od sebe za oporavak zdravlja moje voljene djece, a kasnije i gorljiva želja da ovjekovječim sjećanje na njih tako što ću biti od koristi čovječanstvu.

Još jedan faktor koji je doprinio mojoj boljoj realizaciji nedostaci medicinske nauke je potpuno novi sistem po kojem sam svoje studije izvodio samoobrazovanjem, bez opterećenja akademskim programom. Nikada se nisam opio pretjeranim tvrdnjama o napretku koji je postignut u ime medicinske nauke ili svim maštovitim pričama o nevjerovatnim dobrobitima koje se mogu izvući iz lijekova. Ovim pitanjima sam pristupao kritički i uvijek sam više naglašavao njihove nedostatke. Štaviše, stalno sam imao u vidu činjenicu da, uprkos postojanju miliona kvalifikovanih doktora i velikog broja nobelovaca, civilizovan čovek postaje žrtva raznih bolesti češće nego bilo koje druge životinje, kao i bolesti poput skleroze. , dijabetes, srčani udari i rak rastu alarmantnom brzinom, prijeteći da zbrišu čovječanstvo s lica zemlje. Nisam gubio vrijeme na pamćenje simptoma bolesti, naziva i doza lijekova i onih brojnih komplikovanih formula koje su rijetko potrebne, jer nikada nisam imao namjeru da sedim na pregledima i sticanju diploma. Umjesto toga, koliko je to bilo moguće, posvetio sam svoje vrijeme proučavanju velikog broja grana nauke i ispitivanju raznovrsnih izvora znanja, iz čijih sam temeljnih i općih principa mogao izvući određene bitne, vitalni zaključci.

Rezultati 18 godina mukotrpnog učenja i rada oličeni su u dva velika toma, od kojih je prvi, knjiga od 568 stranica, objavljen na jermenskom 1960. godine.

Efikasno funkcionisanje svake fabrike zavisi od ujednačenog snabdevanja svim sirovinama koje je odredio inženjer

Do otkrića vatre, zajedno sa ostatkom životinjskog carstva, čovjek se razvijao i provodio svoju evoluciju konzumiranjem prirodne, sirove hrane. Ali od otkrića vatre, bez mnogo razmišljanja, ljudi su stavili prirodnu hranu u vatru, uništili njihove bitne sastojke, unizili ih i onda njima hranili svoja tijela. Kao direktna posljedica, proizašle su sve bolesti od kojih danas pati cijelo čovječanstvo.

Ljudski organizam je živa fabrika izgrađena neprestanim naporima prirode. Istovremeno, sa izgradnjom ove fabrike, naša divna priroda je iskoristila zrake sunca za razvoj svih sirovina koje su neophodne za koordinaciju hiljada složenih operacija našeg organizma i za obezbeđivanje odgovarajuće proizvodnje. Nadalje, priroda je smjestila te sirovine u njihovom cjelokupnom savršenstvu i u besprijekornoj harmoniji njihovih različitih sastojaka u sićušno zrno kukuruza, u kašasto zrno nara, u bobicu grožđa ili u list biljke. . Svaka od "bezvrijednih" namirnica uzeta zasebno sadrži sve one faktore koji su neophodni da bi se živi organizam takvog bića poput čovjeka održao u životu.

U materijalnom svijetu najmanje odstupanje od detalja razvijen od strane inženjera za nesmetan rad mehanizma fabrike, ili greška u sirovinama koje su specificirane za obezbeđivanje njegove normalne produktivnosti, rezultira odgovarajućim kvarom u radu fabrike. Isto tako, i najmanje kvarenje ili izmjena sirovina koje je priroda propisala za nesmetano odvijanje složenih procesa ljudskog organizma uzrokuje poremećaje u normalnim biološkim funkcijama naših organa i ti poremećaji se javljaju u obliku bolesti.

Različite metode koje čovjek koristi u uništavanju ili degeneraciji potpuno izbalansiranih sirovina koje je priroda propisala za normalan rad njegovog organizma ne podnose razmišljanje. U tu svrhu civilizovani čovek je izmislio demonske fabrike, peći, peći i kuhinje. Svaka degeneracija u kvaliteti prirodnih namirnica prati i odgovarajuća degeneracija u ljudskom organizmu. Prirodna ishrana osigurava normalan rad našeg organizma, dok neprirodnu ishranu prati nenormalno pražnjenje njegovih funkcija. Mnoštvo bolesti je rezultat velike raznolikosti degeneracije sastojaka prirodnih namirnica.

Pod uslovom da su sve njegove potrebe zadovoljene po zakonima prirode, ljudski organizam, koji je najsavršeniji organizam u životinjskom carstvu, može živjeti u odličnom zdravlju od minimalno 150 godina do maksimalno 200-250 godina. Kuhane namirnice tjeraju ljudske organe da rade višestruko od normalnog kapaciteta, prerano ih zamaraju, uzrokuju razne bolesti i skraćuju čovjekov život na djelić njegovog normalnog vijeka. U današnjem dobu naučnog napretka, čovjek se mogao riješiti svih bolesti potpunim uzdržavanjem od kuhane hrane i tada je mogao posvetiti svoju energiju samo proučavanju problema dugovječnosti.
Istovremeno, sa prirodnom ishranom, čovek mora da se pobrine da i ostali njegovi prirodni zahtevi budu zadovoljeni. To su čist vazduh, rano spavanje, rano ustajanje, fizički rad, uzdržavanje od veštačkog grejanja, čistoća i tako dalje.

Direktne i indirektne nutritivne bolesti

Bolesti ishrane se dijele u dvije glavne kategorije: direktne i indirektne bolesti. Direktne nutritivne bolesti su one koje su uzrokovane preobiljem određenih nutritivnih sastojaka ili nedostatkom drugih. Vatra i namirnice životinjskog podrijetla utječu na koncentraciju i povećanje proteina i masti u ishrani, a istovremeno eliminišu supstance visoke nutritivne vrijednosti. Nauka je do sada uspjela prepoznati samo zanemarljiv broj ovih supstanci, koje su nazvane vitaminima i bez kojih život

ne može postojati. Među direktne bolesti ishrane svrstavaju se svi hronični poremećaji i bolesti deficita. Bolesti se razvijaju izuzetno sporo i tajno. Sve dok bolest ne uđe u završnu fazu i organi ne prestanu da rade, pojedinac sebe smatra zdravim. U slučaju djelimičnog i mješovitog nedostatka vitamina, bolest se ne manifestira simptomima specifičnim za avitaminozu, koji su opisani u udžbenicima; nego se pojavljuje po pritužbama koje nije lako objasniti.

Indirektne probavne bolesti su zarazne bolesti. U ljudskom organizmu obično živi veliki broj mikroba koji u normalnim okolnostima čine korisnu uslugu organizmu i koji su podložni kontroli specijalizovanih (diferenciranih) ljudskih ćelija, čijim se komandama saglasno podvrgavaju. Ali kroz pogrešnu ishranu degenerisane i iscrpljene ćelije su toliko oslabljene da po Zakonu opstanka ti mikrobi dobijaju prednost, oslobađaju se kontrole nad tim ćelijama, pobune se protiv svojih gospodara, postaju patogeni i tako dobro izazivaju zarazne bolesti... nama poznato. Ponekad napadačka vojska napadačkih mikroba, koja bi naišla na neodoljiv otpor u zdravom organizmu i bila bi odmah uništena, ne naiđe na takvo protivljenje u iznemoglom organizmu i izaziva njegovu specifičnu infekciju.

U drugom tomu svoje armenske knjige posvetio sam znatan prostor problemu zaraznih bolesti, radi čijeg razmatranja sam analizirao određene dijelove prvog toma rasprave o "Patološkoj anatomiji i patogenezi ljudskih bolesti" autora uglednog sovjetskog naučnika IV Davidovskog, objavljenog 1956. godine. Brojnim uvjerljivim činjenicama autor dokazuje da nisu sami mikrobi krivi za izazivanje zaraznih bolesti, već loše stanje tijela, opadanje njegove moći imunitet. Ali, nažalost, kao i svi zavisnici od kuvane hrane, ni Davidovski nije u stanju da objasni kako da povratimo taj imunitet ili, još bolje, sprečimo njegov pad.

Strah od mikroba toliko je uplašio ljude da, kako bi im pobjegli, pribjegavaju najopasnijim mjerama, a ipak postižu potpuno suprotne rezultate. Kuvanje sirove hrane kako bi se izbjegli mikrobi jedna je od najsudbonosnijih grešaka u medicinskoj nauci.

Ne možemo istrijebiti mikrobe s lica zemlje. Nalaze se posvuda, uvijek će postojati i mogu ući u naše organizme kroz različite kanale. Konkretno, kuhanjem hrane prije svega slabimo otpor naših stanica, a zatim uništavamo u našim namirnicama one prirodne antibiotike koji su po prirodi predodređeni da se bore protiv mikroba. Čak i oni doktori koji su zavisnici od kuvane hrane potvrđuju da mnogi vitamini, koji se unište na vatri, imaju bakterijska svojstva. Zato životinje koje se hrane deponijama smeća nisu ni približno toliko podložne zaraznim bolestima kao čovjek.

Ćelija raka je direktno potomstvo degenerisanih Hrana

Mnogi kuhari skloni su vjerovanju da, budući da se čovjek vekovima hranio kuvanom hranom, mora biti naviknut na to i da sada može patiti ako počne da jede sirovu hranu odjednom. Drugim riječima, ako smo neko vrijeme punili automobil prljavim i lošijim benzinom, motor se mož da navikao na njega i može se oštetiti ako se prljavi benzin zamijeni čistim gorivom.

Prije svega, period od nekoliko hiljada godina nije ništa u poređenju sa milijardama godina tokom kojih je, zajedno sa svojim precima, čovjek živio i razvijao se isključivo na sirovoj hrani. Osim toga, da se čovjek, zapravo, nije navikao na kuhanu hranu, dokazuje i samo postojanje bolesti, koje nestaju i organizam se tada vraća svojim normalnim funkcijama kada čovjek pribjegne sirovoj hrani.

Istina je da se po zakonima evolucije naš organizam pokušava prilagoditi sebe na hranu koju prima, ali ne na način na koji neki ljudi zamišljaju. Oni nutritivni sastojci hrane koji su neophodni za složene procese i specijalizovane glavne funkcije ćelija lako se uništavaju pod uticajem vatre. Stoga, the

Namirnice koje kuvane hrane smatraju hranljivim nemaju te esencijalne sastojke, ali umesto toga imaju obilne zalihe proteina, masti i ugljenih hidrata, nekoliko puta više od potreba ćelija.

Budući da su stalno uskraćene za one nutritivne sastojke koji su neophodni za obavljanje njihovih viših funkcija, stanice ili ne postižu svoj puni razvoj i specijalizaciju ili, nakon što ih jednom postignu, kasnije gube sposobnost obavljanja tih funkcija. Nakon nekoliko godina uskraćenosti i izdržljivosti, dolazi dan kada se jedna od nekoliko milijardi ćelija, lišenih svojih preostalih sposobnosti, konačno oslobađa mehanizama koji ograničavaju rast stanica. Oni se tada odvajaju od zajedničkog života, postaju autonomni i pohlepno proždiru one materijale za izgradnju tkiva koji plivaju u međućelijskoj tečnosti u velikim količinama, pošto su ih normalne ćelije odbacile kao da uveliko prevazilaze njihove potrebe, i koje su ponosno hvale gastrolatrozni biolozi - proteini (posebno životinjski proteini), masti i sve azotne supstance. Nakon toga rastu alarmantnom brzinom, bezobzirni i prkosni, i neuredno se razmnožavaju da bi formirali strašnu masu, novo živo biće, koje u svom rastu pokorava, uništava sve u svojoj okolini i konačno jednog lijepog dana ruši to divno zdanje, ljudsko telo. Ime tog novog stvorenja je rak. To je pravi potomak kuvane hrane, živi dokaz kako su ćelije prilagođene strukturi hrane ljudi

konzumirati.

Kada se život prvi put pojavio na našoj planeti, priroda je imala na raspolaganju samo najelementarniji građevinski materijal (proteini, masti i ugljikohidrati), od kojih je uspio stvoriti prve jednoćelijske organizme. Kao što dodatkom cilindra, aparata ili malog detalja inženjer dodaje novu funkciju svojoj fabrici, tako naknadnim dodavanjem novog sastojka njenim građevinskim materijalima (biljna tijela), priroda dodaje novu funkciju životinjskim organima. Ovaj naporan zadatak je zaokupljao prirodu milijardama godina, tokom kojeg je razvila svoje sirovine od obične bakterije do

plodove koje danas poznajemo, uz pomoć tih biljnih sirovina, ali istovremeno sa njihovom evolucijom, razvila je jednoćelijski životinjski organizam koji je stvorila u divnu životinju.

Nažalost, nakon otkrića vatre, ljudska prirodna evolucija je zaustavljena i, što je još gore, nazaduje velikom brzinom. Vatra i druga smiješna sredstva degeneracije koje je izumio civilizirani čovjek uništavaju sva ona vrhunska nutritivna svojstva koja su bila pohranjena milijardama godina u prirodnim namirnicama, a time i u životinjskim stanicama, i vraćaju ih njihovom primitivnom tipu, ali s najvećom marljivošću koje pružaju najčešći građevinski materijali koji služe za obezbeđivanje besciljnog rasta tih ćelija. Ćelije raka su pravi primerci tih primitivnih ćelija. Kratkovidim biolozima građevinski materijali tijela su proteini, naime puko kamenje i cigle vrlo uobičajene strukture. Ne zanimaju ih različite vrste maltera i brojni detalji koji su neophodni za izgradnju komplikovane fabrike, a kojih nema u bifteku ili roštilju.

U drugom tomu moje jermenske knjige, skoro sam posvetio 300 stranica za ispitivanje problema porijekla raka.
U tu svrhu pregledao sam važnu raspravu poznatog američkog citologa EV Cowdryja pod naslovom "Cancer Cells" (1955), koja je najiscrpnija od raznih studija na ovu temu i u kojoj su sakupljene sve važne studije, podaci, mišljenja i zaključke koje su objavili brojni poznati naučnici. Na osnovu podataka istraživanja do kojih su došli sami citolozi, nedvosmisleno sam dokazao da ćelije raka potiču od nedostatka superiornih nutritivnih sastojaka i prevelike količine onih uobičajenih građevinskih materijala koji podstiču besciljni rast ćelija.

Ovisnost o kuhanoj hrani je najopasnija od svih Poroci

Čitalac će se prirodno zapitati zašto niko od brojnih eminentnih naučnika i profesora ne vidi ove jednostavne istine i zašto nam niko ne govori da je navika jedenja kuvane hrane neprirodna i opasna. Razlog je taj što je cijelo čovječanstvo zavisnik od hrane i ovisnost o hrani je zaslijepila sve. Niko ne shvata da je kuvano jelo porok i da je zaista najstrašniji od svih poroka. To nije žudnja za samo jednom vrstom supstancije, već zbir nečijih prožrljivih čežnji za hiljadama supstanci (i to kakvih "čudesnih", "poželjnih" supstanci!). Osim toga, kratkovidi kuhari vide bogatstvo i izvrsnost u mnoštvu oštećenja kojima su podvrgnute namirnice, dok upravo ta mnogostrukost kvarenja dovodi do mnoštva štetnosti čiji se pravi odraz može vidjeti u velikom broju bolesti koje prevladavaju u svijetu.

Čovjek postaje ovisan o onim supstancama koje sadrže otrove, kao što su čaj, kafa, kakao, duhan, alkohol, opijum, kokain, morfij, itd. Jaku žudnju za tim supstancama podstiču odgovarajući otrovi koji se nakupljaju u ljudskom organizmu. Kuvana hrana proizvodi veliki broj otrova koji se s vremenom pohranjuju u različitim dijelovima organizma, kao što su na zidovima vena i kapilara, između zglobova, u središtu masnih stanica i drugdje. Kao što žudnja narkomana za heroinom ne proizilazi iz normalnih fizioloških potreba njegovog tijela, tako ni želja kuhara za kuhanom hranom, njegov osjećaj gladi, nije normalna potražnja njegovog organizma; nego je to zahtjev njegove ovisnosti. To je izraz impulsa koji su stimulisani otrovima sakupljenim u ljudskom organizmu; to je zahtjev bolesti ugniježđenih u tijelu, zov čovjekovog najgoreg neprijatelja.

Taj strašni porok se unosi u tijelo svakog čovjeka od svojih roditelja, od samog početka. Zato onog trenutka kada beba počne da primećuje i počne da priča, zavisnost od hrane ga je već učvrstila i od tog trenutka pa do samog kraja života smatra kuvanu hranu svojom normalnom ishranom i snažnom žudnjom.

za to kao njegov fiziološki zahtjev; to je ono što on greškom smatra pravom gladom.

Potražnja za kuhanom hranom nije glad

Kada se kuhani nastoji hraniti isključivo prirodnim namirnicama, kao što su orasi, žitarice, sirovo voće i povrće, a nema više apetita za bilo kakvom sirovom hranom, prirodni zahtjevi njegovog organizma su u tom trenutku potpuno zadovoljeni i zasiti se u potpunosti. Ali uprkos tome, čak i ako je već trebalo da uzme nekoliko puta svoje uobičajene dnevne potrebe za hranom, on se i dalje ponaša kao da ništa nije jeo i oseća veliku potražnju za jelom od visoko začinjenog mesa, bogatog i ukusnog. Ovo više nije glad. To je iritacija uzrokovana otrovima koji su se uskladištili u tijelu i koji sada zahtijevaju svježe otrove. To je krik demona koji leži tamo izvaljen i traži nova oruđa da raskomada ljudski organizam. Razborit, voljni sirovojed čuje taj vapaj u svoj njegovoj žestini iz dana u dan, ali ga ignoriše svom dušom i ne čini ni mrvicu ustupaka.

Kuhano jelo tjera ljudske organe da rade

Tri do četiri puta veći od njihovog normalnog kapaciteta

Svi ljudski organi imaju zalihe prirodne rezerve energije. Obično rade sa četvrtinom svog potencijalnog kapaciteta, zadržavajući ostatak svoje energije za kasniju upotrebu u posebnim hitnim slučajevima ili u starosti. Dakle, u "normalnim" okolnostima puls srca je 70-72 otkucaja u minuti (dok je kod onih koji jedu sirovo samo 58-62), što se u izuzetnim okolnostima može povećati na preko 200 otkucaja u minuti. Opet, tokom normalnog disanja 500 cc vazduha prolazi u i iz pluća, ali posebnim respiratornim naporom možemo udahnuti čak 3700 cc

Sirojed koristi svoje organe za varenje na jednu četvrtinu njihov potencijalni kapacitet, zbog čega njegovi organi nikada nisu preopterećeni ili umorni. Kuvanožder, pak, nakon što je uslovljenim refleksima stimulisao apetit, nadražujući

začina, aperitiva i drugih apsurdnih stimulansa, ispunjava njegov želudac do te mjere da su probavni organi prisiljeni pokrenuti svu svoju rezervnu energiju, a ni tada nisu u stanju da se izbore sa zahtjevima koji im se postavlja. Gdje je čovjek prisiljen da odvratnu hranu vrati istim kanalom kojim ju je poslao ili da je izbaci iz crijeva purgativima. Iznenađujuće, dovoljno takvih mučnih čina ne smatra čudnim od strane kuvanog jela.

Preopterećenjem organa za varenje i veliki broj pomoćnih organa, kao što su srce, jetra i bubrezi.
Dodatni rad koji obavljaju ovi organi ubrzo će ih zamarati i prerano stavljati iz funkcije. Stoga nije iznenađujuće što se zbog toga život nekoliko puta skraćuje. Hrane se beskorisnim, štetnim i otrovnim supstancama zavisnik od hrane zadovoljava svoje strasti, paralizira rad stomaka i stvara sebi iluziju da je zadovoljan, dok njegove ćelije u stvarnosti ječe od gladi zbog nedostatka esencijalnih nutrijenata. . Želudac sirovojeda uvijek miruje, iako je uglavnom prazan, ali njegovo tijelo je zaista puno i zadovoljno u pravom smislu te riječi.

Kada kuvani odluči da pređe na sirovu hranu, u početku se nikada ne oseća zadovoljno, koliko god da jede. Obično umjesto da se osjećaju sretnim, ovisnici o hrani osjećaju nezadovoljstvo tim stanjem. Po njihovom mišljenju, razlog njihove stalne gladi leži u činjenici da su namirnice koje konzumiraju niske nutritivne vrijednosti i bezvrijedne kao hrana. Ovo je strašna zabluda. Naprotiv, te namirnice su i hranljive i potpuno izbalansirane. Ljudske ćelije godinama trpe zbog njihovog odsustva. Kapaciteti ljudskih organa za varenje u potpunosti odgovaraju njihovom sastavu i rasporedu njihovih sastojaka. Zato želudac rado dočekuje te namirnice, brzo ih omekšava i bez većeg zakašnjenja prosliježuje u crijeva, dok ćelije same po sebi, izgladnjele i oslabljene, žudno upijaju te vrijedne tvari i iznova zahtijevaju još i više njih.

Bolesne ćelije se liječe, iznurene se oporavljaju, neaktivne vraćaju vitalnost. Masne ćelije, s druge strane, počinju da se tope od gladovanja, nakupine otrova postepeno nestaju i suvišna voda napušta organizam. Tada normalne, aktivne ćelije zamenjuju one trome ćelije koje su bile ugojene indolentnošću i neradom. Brzi gubitak tjelesne težine siguran je znak povratka zdravlja i snage.

Ova činjenica treba da ispuni srce čovjeka radošću i srećom. Jer te hranjive tvari se odmah šire po njegovom tijelu i daju mu zdravlje, snagu, snagu i energiju. To je prvi put u njegovom životu da, iako svi njegovi organi i žlijezde dobivaju najobimnije zalihe hrane, oni mogu raditi udobno i lako. Čak i ako tog dana uzme veću količinu sirove hrane nego što je potrebno njegovom organizmu, ili ako su njegova crijeva i ćelije u stanju da apsorbuju, stomak to neće odbiti, niti će u njemu izazvati osjećaj mučnine, izazivajući mučninu. protjerati ga nasiljem i silom. Namirnice koje prevazilaze njegove normalne potrebe neće ostati u želucu da izazovu truljenje; neće se pretvoriti u otrove niti izazvati bilo kakve probavne smetnje. Umjesto toga, bez podvrgavanja varenju, oni će odmah iz želuca preći u crijeva i tada će istog dana napustiti tijelo sa fekalijama, ne nanijevši ni najmanje štete organizmu. Tako će mu stomak uvijek biti lagan, dok će njegova crijeva i krv biti napunjeni potpuno izbalansiranim hranjivim tvarima.

Onda u takvom trenutku neka samo pokuša pojesti nekoliko zalogaja kuhane hrane. Njegov želudac će ogorčeno odbijati te čudne i neželjene supstance. Uprkos izuzetnom zadovoljstvu koje oseća njegovo nepce, ti zalogaji će dugo ležati u njegovom stomaku, delovaće kao čep za zatvaranje apetita i paralizovaće normalan tok njegovih probavnih aktivnosti. Ali kuvani jedeč je sasvim zadovoljan i zadovoljan tim stanjem, jer je zadovoljio svoje strasti, nabio je stomak i sada je "sit". Čovek koji shvati vrednost sirove hrane plaši se tog stanja. On u potpunosti shvata da su hranjive materije sirovog povrća koje hrane telo, dok mrtvi leševi

koji izlaze iz vatre su samo gorivo, i izvori raznih otrova i bolesti.

Ljudska ishrana treba da se sastoji od živih ćelija i Ne leševi mrtvih ćelija

Potpuno izbalansirane namirnice se sastoje od živih ćelija. Sada biljna tijela, nakon što napuste zemlju, ostaju živa dugo vremena. Pupoljak ruže nastavlja da cvjeta u vazi, dok zrna niču nakon što su zasađena godinama nakon što su sakupljena. Ali stanice životinja koje su ubijene ili ćelije mlijeka koje im je ukradeno iz tijela umiru odjednom, a zatim se počnu raspadati i pretvarati u otrove, a kuhanje ih pretvara u nešto zaista strašno. Smatrati životinjske bjelančevine superiornijim u odnosu na biljne proteine je najžalosnija greška u prosuđivanju, očigledan dokaz kratkovidosti biologa koji obožavaju meso. Ako priznamo da životinjski organizam prenosi biljne proteine i pretvara ih u potpuno izbalansirane hranljive materije, onda bi meso onih životinja kao što su lisice, vukovi, psi, mačke i tigrovi koje se hrane takvim „potpuno izbalansiranim" proteinima trebalo da bude od najveća nutritivna vrijednost; dok je otrovnost mesa takvih zvijeri toliko očita da se čak ni najodaniji ovisnik o mesu ne usuđuje da se njime hrani.

Onim biolozima koje tjera njihova lična sklonost tražiti posebne prednosti u mesu, pri otkrivanju takozvanih nezamjenjivih aminokiselina nisu uzeli u obzir čin da te aminokiseline nastaju iz najobičnije trave koju konzumiraju životinje Po kojem pravilu nauke ima organizam krave sposobnost da prave aminokiseline od najslabijeg korova i trava, ali ljudski organizam nema sredstava da te iste spojeve pripremi iz biljnih namirnica najviše nutritivne kvalitete?
Kako milioni Indijaca žive bez aminokiselina koje daje meso?

Kratkovidost je najveći medicinski nedostatak Nauka

Najveća greška biologa koji su ovisni o kuvanoj hrani je njihova kratkovidost. Zatvaraju oči pred onim štetama koje se čine malima i ne predviđaju ozbiljne posljedice koje prije ili kasnije proizlaze iz naizgled zanemarivih uzroka. Ilustrirajmo našu izjavu na nekoliko primjera. Kuvana jela, posebno jela od mesa, puna su otrova. Sada se niko ne obazire na kronično trovanje koje se neprimjetno odvija cijelo vrijeme, a čak i kada se kao posljedica takvog trovanja na vrijeme oštete jetra, srce ili bubrezi, stanje se pripisuje nepoznatim uzrocima. Kada je trovanje još teže i praćeno proljevom i povraćanjem, smatra se gastričnim poremećajem. Pod trovanjem podrazumijevaju samo ono stanje koje pogađa cijeli organizam i prijeti žrtvi trenutnom smrću. Koliko je nevinih života žrtvovano na ovaj način!

Muškarci ne vide prljavštinu koja svakodnevno kroz hranu ulazi u njihove arterije i vene, a kada se sloj za slojem nanosi na zidove krvnih sudova, sužava im prolaze i iznenada zaustavlja cirkulaciju krvi jednog dana, kratko -vidovi ljudi tu pojavu smatraju "neočekivanom".

Muškarci ne primjećuju strahovit pritisak koji vrše velike poplavne vode koje jure prema ogromnoj brani koja ima milione tona kapaciteta. Ali kada se ta brana, koja se dugo ljuljala pod udarom tih poplavnih voda, konačno sruši, uzrok njenog konačnog sloma pripisuje se kamenu koji je na nju slučajno bacilo malo dijete. Već smo vidjeli ispravnu koncepciju koju sirojede o uzrocima raka. Nasuprot tome, 400 "kancerogenih agenasa" koje su nam predstavili naučnici istraživanja, koji su ovisni o kuvanoj hrani, među kojima su i mehaničke iritacije i opekotine od cigareta, nemaju veću vrednost od kamena koje je bacilo dete.

Svaki organ ima milione ćelija zajedničkim radom čiji se rad odvija. Kada ishrani koja je prisiljena tim stanicama nedostaje određenih bitnih sastojaka, stanice počinju gubiti svoju vitalnost i prestaju koristiti. Zalihe energije sada dolaze na teren, ali se i one ubrzo iscrpljuju. Sve dok organ na neki način obavlja svoje funkcije, kratkovidi ljudi ne vide crveno svjetlo; ali kada konačno zaostane u svojim aktivnostima, kažu da je takav organ bolestan i da pribjegavaju lijekovima. Ali, da li je moguće da bi mala pilula ili doza otrova ikada mogla zamijeniti nutritivne sastojke namirnica koje su godinama gorele na vatri i vratiti invalidskim ćelijama njihovu izgubljenu sposobnost za specijalizirani rad?

Nakon višednevnog ležanja u probavnom kanalu, mase mesa, jaja, putera i sira podliježu truljenju i izazivaju upalu crijeva čiji je najčešći simptom dijareja. Ali kada dijete zaista pokaže znakove dijareje, sva krivica je na nekoliko kora voća koje se vide u fecesu. Niko se ne pita kako voćne kore mogu izazvati bilo kakvu upalu u crijevima djeteta kada, bez ikakvog truljenja ili propadanja, napuste tijelo nepromijenjeno u roku od nekoliko sati od ulaska. Cijela tragedija proizlazi iz činjenice da ljudi jaja, meso, puter i med smatraju normalnim i esencijalnim namirnicama, a voće kao nešto sporedno, što se može jesti ili ne jesti. Ponekad se čak smatra neophodnim zabraniti djeci da jedu voće kako im se "ne bi kvario stomak".

Težina kuhanog ne može se smatrati kriterijem dobrog zdravlja.

Gojaznost je najopasnija bolest

Sve dok je ljudski organizam u stanju da se odupre neprirodnom dijeta i da bi se nastavila njena borba protiv nje pojavljuju se razne tegobe, kao što su gubitak apetita, probavne smetnje, gastritis i drugi želučani poremećaji, kolitis itd. Sve su to vanjski izraz borbe organizma da iskoristi sva svoja sredstva

zbrinjavanje kako bi se neutralizirali štetni efekti neprirodne prehrane i izbacile iz tijela otrovne tvari koje ona proizvodi. Bolesnik počinje da gubi na težini i onda ga pokušavaju ojačati dajući mu "hranjive" obroke. Onog dana kada je organizam konačno poražen i njegova borba prestaje, čovjek se ili oprašta od ovog svijeta ili mu se, naprotiv, povećava apetit i počinje nezasitno da jede, da dobro vari, da se deblja, „da povrati zdravlje. i snagu." Drugim riječima, tog dana se ljudski organizam, napuštajući svoju borbu, "prilagođava" neprirodnoj ishrani i postavlja se temelj jednoj od najopasnijih ljudskih bolesti — neprirodnoj debljini.

Pod pritiskom neprirodne ishrane, organizam je primoran da se prilagodi sebi i da u organizam unese nakupine raznih štetnih materija koje nastaju takvom ishranom. Zatim se formiraju depoziti od masti, mokraćne kiseline i njenih derivata, holesterola, kuhinjske soli, viška tečnosti, kamenca, sciroznih tvorevina, tumora, neaktivnih i parazitskih ćelija, džinovskih ćelija sa više jezgri (polikariociti), ćelija sa prevelikim jezgrom (megakariociti) itd. Ponekad ove ćelije postižu nekoliko stotina puta veću veličinu od normalnih ćelija, ali im nedostaje kapacitet za obavljanje bilo kakvog korisnog posla.

Sve te monstruoznosti se nakupljaju u tijelu da bi se stvorile u čovjeku iluzija zdravlja i snage, dok u stvarnosti pati od postepenog mršavljenja. Njegovi mišići postaju tanki i slabašni, broj njegovih specijalizovanih i aktivnih ćelija raste manje, a organi se troše. Ti "krepki", "čvrsti" muškarci ispupčenih trbušnjaka, debelih debelih ruku, podmuklih ruku i previsokih naslaga sala, kojima naš svijet obiluje, u stvarnosti su kosturi prekriveni kožom. Svaki od njih natovario je svoje slabe i mršave mišiće debelom ovcom, koju besplatno hrani i svuda nosi sa sobom. Ali, čudno je reći, takvi se ljudi neprestano hvale svojim zdravljem, snagom i snagom.

Toliko su ponosni na svoju čvrstinu da, kad god se to spomene u razgovoru, dodiruju drvo ili, na istoku, plaču; da ne izgube ni zrno svoje voljene težine. Može se napuniti desetak tomova primjerima tako žalosne kratkovidosti.

Nijedan lijek ne može zamijeniti sirovine uništene u vatri

Svi lijekovi koji se općenito koriste su simptomatski. Drugim riječima, oni služe kao palijativi za pružanje privremenog olakšanja pacijentu ili za prikrivanje simptoma bolesti. Oni ni u kom slučaju ne mogu zamijeniti sirove hranjive tvari uništene u loncima i tavama za kuhanje. Mnogi veliki naučnici strogo zabranjuju upotrebu droga. U Engleskoj, nakon mukotrpnog istraživanja koje se proteže u periodu od četiri i po godine na velikom dijelu dobrostojećih slojeva engleskog naroda, biolozi Peckhama došli su do zaključka da samo devet posto stanovništva uživa dobro zdravlje; preostalih 91 posto ljudi je bilo bolesno, iako većina njih nije bila svjesna svoje bolesti. Nakon kliničkih tretmana njihov zaključak je bio da su gotovo bez izuzetka svi poremećaji koji su odabrani za terapiju odgovorili na tretman, ali da je naknadno uočeno značajno pogoršanje opšteg zdravlja pacijenata. To znači da lijekovi samo prikrivaju simptome bolesti, dok se šteta koju nanose pridodaje već oslabljenom organizmu kako bi se njegovo stanje još više pogoršalo.
Stoga, ko želi da se ne razboli ili, ako se već razbolio, da povrati svoje zdravlje, ne smije polagati svoje nade na lijekove; nego se mora suzdržavati od uzimanja neprirodne hrane i lijekova, i mora živjeti u skladu sa zakonima prirode tako što se jede sirovo!

Ovo je pravi, bezbedan i naučni način, dok je terapija lekovima, da citiram Bircher-Benner, samo "prevara i prevara". Po mom mišljenju, to bi se prikladnije moglo nazvati iluzijom i samoobmanom. Nietzsche je drogu nazvao "trepavicama bič a". Doktori se lako mogu uvjeriti u istinitost mojih izjava tako što će svoje bolničke pacijente podijeliti u dvije jednake grupe, liječeći jednu grupu lijekovima i kuhanom hranom, drugu isključivo sirovom ishranom, a zatim upoređujući dva rezultata jedno sa drugim. Ovo je osnovni i odlučujući test, inače će svaki argument protiv sirove hrane i dalje biti bez i najmanje vrijednosti.
Ilustrirajmo naše izjave s nekoliko primjera iz simptomatske terapije lijekovima.

Bol je znak upozorenja da je tijelo u opasnosti, vapaj našeg organizma za pomoć. Ali umjesto da eliminiramo ovu opasnost, mi umrtvljujemo živce koji prenose osjećaj ove opasnosti našem mozgu i utišamo njihov glas dozom otrova. U međuvremenu, bolest ima svoj neizbježni tok, sada pogoršan štetnim djelovanjem lijekova.
Da damo još jedan primjer: kada se prolazi naših arterija sužavaju tako što su ispunjeni nečistoćama, srce mora upotrijebiti veću silu da cirkulira krv kroz tijelo i kao rezultat toga krvni tlak raste. Ali umjesto da očistimo naše krvne žile od tih nečistoća, mi samo koristimo otrove da stimuliramo one živce koji su sposobni da rastežu i proširuju svoje prolaze. Sve dok traje djelotvornost otrova, krv slobodnije teče kroz sudove i pritisak privremeno opada. Međutim, čim njegov učinak prođe, žile se vraćaju u svoje prijašnje stanje sve više oslabljene djelovanjem upotrijebljenih lijekova.

Ne postoji lijek koji nema štetno djelovanje na organizam.
Ali tek u posljednje vrijeme se pojavio mali broj publikacija koje se bave ovom temom, od kojih je jedna "Reakcije sa terapijom lijekovima" (1955.), dr. Harry L. Alexandera, profesora kliničke medicine emeritusa na Medicinskom fakultetu Univerziteta Washington , daje nam mnogo korisnih informacija.
Naravno, uglavnom se lijekovi smatraju odgovornim samo za one komplikacije i reakcije koje odmah ubiju žrtvu ili se pojave u obliku ozbiljnih bolesti. Čak i tada je samo jedna od hiljadu tih komplikacija zapravo zabilježena; ostali ostaju u vječnom zaboravu.

Utvrđeno je da svaka od 350.000 supstanci
koji se koriste za pripremu lijekova može izazvati komplikacije. Ali među njima su najopasniji penicilin, aureomicin, streptomicin, živina jedinjenja, sulfonamidna grupa lekova, digitalis, vakcine, serumi, sintetički vitamini (tiamin, niacin itd.), atofan, kortizon, ekstrakt jetre, insulin, adrenalin i mnogi druge droge u uobičajenoj upotrebi.

Važno je da se ovo pitanje najpažljivije razmotri. Sintetički vitamini i organski ekstrakti, kojima ljudi žele zamijeniti nutritivne sastojke i njihove proizvode izgorjele u kuhinji, ubijaju čovjeka brzinom munje, vrlo često u roku od pet minuta nakon ulaska u tijelo. Godine 1951. 324 miliona, a 1952. godine, samo 350 miliona grama penicilina ubrizgano je u ljudsku krv kako bi se zamijenili prirodni antibiotici spaljeni u kuhinji.

Nakon unošenja u ljudski organizam, lijekovi ubijaju hiljade ljudi, ponekad u roku od pet do deset minuta, kroz anafilaksiju, dok su desetine hiljada drugih podvrgnuti brojnim bolestima, od kojih možemo spomenuti osip, dermatitis, bodljikavost. vrućina, ekcem, purpura, bronhijalna astma, poliarteritis, ciroza jetre, žutica, nefritis, nefroza, aplastična anemija, serumska bolest i šuga.

Ljudi žele da zažmure pred odgovornošću ovih lekova za izazivanje ovih smrti i bolesti, i da okrive preosetljivost tela. Ali o tome šta uzrokuje ovu superosjetljivost, prećutkuju pitanje.

Moja jadna djeca su bila pogođena takvim bolestima i kožnim oboljenjima nekoliko puta godišnje. Uvek smo pokušavali da tražimo grešku u hrani koju su jeli, dok lekari koji su davali pakete recepata nikada nisu rekli ni reč o opasnostima lekova koje su prepisivali. Kao i milioni drugih, vjerovali smo da lijekovi samo liječe ljude, a ne da ih razbole. Jednom su mi oba djeteta ležala sa žuticom istog dana. Bili smo zapanjeni, jer smo znali da žutica nije zarazna bolest koja bi oboljela zajedno. Danas ne mogu ništa učiniti da ublažim grižnju savjesti osim da upozorim druge roditelje na takve opasnosti.

Danas je tužno promatrati kako se najopasnije droge populariziraju uz pomoć slatkih pjesama i atraktivnih slika kao blagotvornih stvari koje se mogu uzimati svaki dan. U određenim zemljama, za

medicina i farmacija su pretvorene u ogromne koncern komercijalizma i profiterstva.

Sirovodenje će odmah staviti tačku na upotrebu svih vrsta lijekova, jer u odsustvu bolesti prirodno neće biti potrebe za lijekovima. Bolesti su produkti degeneracije namirnica; oni se mogu pobijediti samo korekcijom naše prehrane. Svi naši pokušaji da lijekovima pobijedimo bolesti su izuzetno opasni, besmisleni eksperimenti koji su osuđeni na propast. Njihove žalosne posljedice nam već gledaju u lice.

Neprestano se pojavljuju nove vrste bolesti; neznatno bolesti ustupaju mjesto ozbiljnijim poremećajima. Kao rezultat toga, muškarci neprestano pripremaju nove vrste seruma i vakcina, otkrivaju sve jače antibiotike i postepeno se uključuju u labirint grešaka, komplikacija i katastrofa.

U oblasti medicinske nauke mora se napraviti neviđena i osnovna promjena. Svi pošteni i javno raspoloženi doktori moraju odmah ustati i preduzeti aktivne korake da spreče uništenje integralne sirovine namenjene ljudskoj fabrici.

Po mišljenju kratkovidih ljudi, sirovo jedenje je jednako povratak primitivnom životu pračovjeka. U stvari, nema veće sramote za civilizaciju od operacija kuvanja i rafiniranja. Sirojed se samo odriče bijede uzrokovane takozvanim civilizacijskim bolestima i odbija tehnički napredak koji mu je dala civilizacija pretvoriti u sredstvo za uništavanje čistoće ljudskih sirovina. Inače, on ne odustaje od pogodnosti razgovora telefonom, putovanja avionom ili čuvanja svježeg voća u svom hladnjaku.

Vekovima su ljudi bili toliko slepi i neuki da su jedenje kuvanih jela uvek smatrali prirodnom operacijom. I sada, kada prvi put čuju za sirovo jedenje, smatraju ga nečim čudnim i čudnim, dok je u stvarnosti upravo degeneracija prirodnih namirnica kuvanjem najviše

neprirodno, čudno i radoznalo, i koje se mora upisati u istoriju kao najveća ludost koju su počinili ljudi.

Kuhano jelo i terapija lijekovima prednjače
Ljudska rasa do potpunog uništenja

Mnoge vrste životinja mamuta nekada su nastanjivale ovu zemlju, a zatim su se susrele sa potpunim izumiranjem. U današnje vrijeme čovjek svojim rukama stvara takve nepovoljne uslove koji će ga jednog dana istrijebiti s lica ove zemlje. Paralelno sa procesom degeneracije namirnica, povećava se raznolikost i učestalost raznih bolesti. Prije nego što prođe još mnogo generacija, ljudi će umrijeti od kardiovaskularnih bolesti ili raka prije nego što dostignu pubertetsku dob i dobiju priliku da razviju svoje prokreativne sposobnosti. Na osnovu alarmantne brzine kojom su te bolesti rasle u posljednjih nekoliko decenija, lako je predvidjeti da, ako ljudi i dalje ustraju u svojoj ludosti, taj sudbonosni dan možda neće biti daleko.

Naučnik koji ukazuje na prednosti kuvanog jela i terapije lekovima je poput trgovca koji, na ivici bankrota, rado broji svoje novčiće, dok zatvara oči pred milionima gubitaka koji mu gledaju u lice. Krajnji rezultat svakog poslovanja mora se suditi po njegovom konačnom bilansu stanja. Pogledajmo kakve je koristi i prednosti civilizirani čovjek mogao sebi steći svojim otkrićima u kulinarstvu i medicini, u poređenju s onima koje uživaju bezbrojne životinje. Čovjek je više podložan raznim bolestima od bilo kojeg drugog bića.

Nakon otkrića vitamina, ljudi su trebali imati mudrosti da odmah shvate da kuhanjem uništava u prirodnim namirnicama upravo one sastojke čije odsustvo ubrzava njegov kraj. Trebao je jednom zauvijek stati na kraj tom rasipanju i zaštititi imunitet prirodnih namirnica od degeneracije. Ali toliki je šarm kuvane hrane da onemogućava sve takve pokušaje reformi. Ovisnost pobjeđuje nauku i uzima je

u svoje kandže. U međuvremenu, i dalje čvrsto prianjajući za kuvanu hranu, muškarci pokušavaju da proniknu u tajne namirnica, da prepoznaju one sastojke koji se uništavaju tokom kuvanja i obrade, a zatim da ih zamene sintetičkim supstancama. Nije li glupost vlastitim rukama spaljivati i uništavati te bitne sastojke, razboljeti se, stajati na rubu groba i onda beznadežno pokušavati da se spase obmanjujućim sredstvima? Moramo imati na umu činjenicu da ti sastojci nisu ograničeni na 40 i 50 vitamina koje priznaju biol Toliko ih je da se hiljadama godina neće moći stvoriti tačna slika o njihovim kvalitativnim i kvantitativnim svojstvima. Pretpostavimo na trenutak da će jednog dana naučnici uspjeti prepoznati sve njihove varijante. Zatim, da bi se vještačkim sredstvima zamijenili sastojci izbačeni samo iz pšenice, biće potrebne hiljade recepata i preparata za svakog pojedinca, a da ne govorimo o previsokim troškovima.

Istraživanjima koja su sprovedena na različitim sortama voća, povrća i žitarica, i sami biolozi zavisnici od hrane dokazuju da prirodne namirnice poseduju svojstvo lečenja gotovo svih vrsta bolesti. Ali ljudi ne žele priznati da će ljudski organizam ostati slobodan od tih bolesti ako se od djetinjstva hrani isključivo prirodnim namirnicama. Od samog početka sama pomisao na uzdržavanje od kuvane hrane lišava ih sposobnosti da jasno razmišljaju, a onda nauka ustupa svoje mesto zavisnosti.

Ljekari ne smiju koristiti prirodne namirnice samo kao privremena terapijska sredstva. Moraju se proglasiti jedinom ishranom prikladnom za ljudsko biće

Mnogi progresivni doktori osuđuju terapiju lijekovima. Neki od njih su toliko razočarani neefikasnim rezultatima liječenja lijekovima da napuštaju medicinsku praksu i posvećuju se proučavanju temeljnih problema profilakse. Među njima je i poznati švajcarski lekar Bircher-Benner, iz čije sam germanistike uveo nekoliko kratkih prevoda u svoju knjigu na jermenskom. Na početku svoje medicinske karijere, Bircher Benner je to postao

razočaran dosadašnjim terapijskim metodama da je, kada se slučajno upoznao sa nutritivnim vrijednostima prirodnih namirnica, počeo liječiti svoje pacijente prirodnom ishranom, bez ikakvih lijekova. Vrlo brzo veliki broj pacijenata, koje su bezuspješno liječili razni doktori širom svijeta bez ikakvih rezultata, otišao je u njegov sanatorijum u Cirihu i za vrlo kratko vrijeme dobio potpuno izlječenje sirovim veganstvom.

Ali Bircher-Benner je sirovu hranu smatrao "terapijskim sredstvom", a ne jedinom ishranom prikladnom za sva bića. Kao da su ljudi od djetinjstva bili primorani da se hrane neprirodnim namirnicama, a zatim da se, oboljevši, izliječe "terapijskom dijetom" u poodmaklim godinama. Ali ovaj prividni paradoks imao je svoje jasne razloge. Kao prvo, ne postoji niko na svetu, pa čak ni najveći stručnjak za sirovu ishranu, Bircher-Benner, koji shvata da je kuvano jelo zavisnost i da želja koju ljudi osećaju za kuvanom hranom nije ni glad ni biološki zahtev ćelije.

Tada je, kao ljekar, Bircher-Benner bio obučen da liječi postojeće bolesti. Niko mu ne bi platio nikakve honorare, pa čak ni njega ozbiljno shvatio, da je javno zagovarao sistem ishrane koji bi čovječanstvo zaštitio od svih bolesti.

U ovom trenutku postoje dva suprotna pogleda na ishranu. Jedan od njih brani sirovo jedenje, drugi favorizuje kuvanu hranu; jedan od njih zagovara veganstvo, drugi preferira životinjsku prehranu. Sada nauka nije politika. Čovek koji ima pogrešnu tačku gledišta nema pravo da nameće svoja pogrešna i štetna mišljenja nevinoj deci. Imperativ je našeg vremena da se ta dva gledišta ispitaju u međunarodnim naučnim i kulturnim krugovima, kako bi se ono pogrešno osudilo, a istinito objavilo javnosti i prešlo u opću praksu.

Na prvi pogled, oni prostodušni ljudi koji ne žele da proniknu u dubinu problema misle da ideal sirove hrane nije nešto što se može brzo ostvariti i da muškarci neće biti previše spremni da napuste svoje duboko ukorenjene navike. Ali ovo je glas

zavisnost, a ne od nauke. Nauka, međutim, mora biti odvojena od ovisnosti. Moramo prvo priznati da su sirove namirnice prave i potpune sirovine pogodne za ljudski organizam, a onda neka to do mile volje učine oni koji žele da degenerišu sirovine sebe i svoje djece.

Prije svega, moramo iskoristiti iskustvo stečeno sirovom ishranom da odmah ispravimo pogrešne predodžbe koje prevladavaju u nauci o ishrani, prema kojima se najbitnije namirnice smatraju štetnim, dok se one zaista štetne preporučuju kao zdravo. Mora se jasno shvatiti da su, bez ikakvog izuzetka, svi oni slučajevi u kojima je sirova hrana zabranjena slabima, bolesnima, oboljelima od želučanih i drugih tegoba, upravo one zabranjene namirnice koje bi izliječile, održale i ojačale bolesnike. .

U takvim slučajevima više nije riječ o odbacivanju loše navike. Naprotiv, pacijent sada traži voće, ali mi to odbijamo; muka mu je od kuvane hrane, ali mi ga nagovaramo da popije još malo; otimamo voće iz ruke djetetu i natjeramo mu kuhano jelo u grlo. Drugim riječima, ubrzavamo im kraj primoravajući ih da jedu upravo onu hranu koja je bila uzrok njihove bolesti i nesposobnosti. Samo ispravljanje nesporazuma ove vrste smanjiće broj preranih smrti za 50 posto.

Da bismo se uvjerili u istinitost ovih izjava nije drugo nego da se sirovo jedenje primeni na nekoliko meseci, a ovaj eksperiment treba da isproba svaka razumna osoba. Na taj način će se konačno okončati postojeći pogrešni i kontradiktorni stavovi o ishrani.

U svjetlu sirove prehrane više nema osnovnih principa prehrane ostati ograničen na univerzitete i istraživačke institute; nego postaju stvari od primarne važnosti za čitavo čovečanstvo. Za normalne ljude, naučni nazivi hiljada namirnica, njihove komplikovane formule i dugi, zamorni opisi njihovih nutritivnih svojstava i navodnih koristi mogu se sažeti u tri

samo riječi: SIROVA VEGANSKA HRANA, ili kompletna sirovina za ljudski organizam.

Dakle, sirovojedenje postaje ideal osim nauke o medicini, ideal koji se ne može objasniti naučnim formulama, već logikom, čiji su dokazi nepobitni zakoni prirode i osnovni rezultati dobijeni iz osnovnog iskustva.

Nikada ne smijemo narušiti integritet ljudskog sirovog Materijali

Ljudsko tijelo je komplikovana fabrika. Može se još prikladnije smatrati ogromnim svijetom fabrika i sistema u smislu da je svaka ćelija odvojeno sama po sebi komplikovana fabrika koja se, sa svoje strane, sastoji od brojnih drugih fabrika. Do sada su naučnici u istraživanju uspjeli otkriti čak deset hiljada dijelova u svakoj ćeliji. Svaka žlijezda ili organ se sastoji od milijardi takvih ćelija, a od kombinacije tih žlijezda, organa, sistema, skeleta i kože nastaje ljudsko tijelo.

Da bi mogle pravilno obavljati svoje funkcije, ove visokokomplikovane fabrike i sistemi moraju se snabdeti sirovinama koje sadrže desetine hiljada različitih supstanci, od kojih svaka ima svoju posebnu dužnost da obavlja u opštoj organizaciji ljudskog organizma. Sve te tvari nastaju uz pomoć sunčeve svjetlosti i koncentrisane su u biljkama. Na primjer, sjeme, list ili zrno kukuruza sadrže u sebi sve one nutritivne sastojke koji su bitni za životinjski organizam. Sada, iako se ti sastojci kod raznih biljaka razlikuju po svom sastavu i rasporedu, to nije bitno, jer se nakon unošenja u organizam ponovo razgrađuju i sintetiziraju, pri čemu se jedna supstanca mijenja u drugu. Dakle, organizam je u stanju mijenjati količine različitih sastojaka prema svojim potrebama, ali u odsustvu određenog kemijskog elementa ne može dovesti taj element koji nedostaje u organizmu ili ga zamijeniti drugim elementom.

Na primjer, nije bilo moguće otkriti u laboratoriji bilo kakve velike koncentracije kalcija, vitamina ili proteina u djetelini, ali iz djeteline i još običnih trava životinje uzimaju sve svoje vitamine i mineralne soli i grade svoje masivne kosti. , meso i mast. Drugim riječima, umjesto mlijeka, putera, sira, mozga, jetre i mesa koje kratkovidi ljudi preporučuju kao izvore kalcija, fosfora, vitamina i "potpuno izbalansiranih" proteina, djetelina može biti sama preporučuje se, jer sve te supstance potiču upravo od deteline. Stoga je potpuno besmisleno, bezvrijedno, pa čak i štetno tvrditi da je takva i takva namirnica bogata određenim vitaminom, dok druga obiluje određenim mineralom, jer, osim što ljude obmanjuju i zbunjuju, takve tvrdnje ne služe bilo koju korisnu svrhu.

Glavne funkcije nutritivnih sastojaka u organizmu su trostruko. Prije svega, služe kao građevinski materijal za izgradnju i obnovu ćelija; zatim proizvode potrebnu energiju za pokretanje tih ćelija i davanje topline telu, i na kraju, snabdevaju specijalizovane ćelije sirovinama potrebnim za njihove proizvodne aktivnosti.

Imperativ je da brinemo o svom organizmu sa istom pažnjom kao što proizvođač brine o svojoj fabrici. U skladu s tim, za djelovanje gore navedenih trostrukih funkcija moramo opskrbiti naše tijelo svim potrebnim nutritivnim sastojcima kao integralnom cjelinom iu istim izbalansiranim omjerima kako nam ih priroda predstavlja. U suprotnom, ako postoji nedostatak nekog od sastojaka, ova činjenica će neminovno negativno uticati na izgradnju i rad organizma.

Ali kako se današnji civilizovani čovek ponaša prema sopstvenom telu? On raspršuje, spaljuje, ubija i narušava integritet svojih sirovina, a zatim nasumce puni svoj stomak mrtvim i otrovnim leševima. Na taj način njegova potrošnja određenog sastojka može stotinama puta premašiti normalne potrebe njegovog organizma, uz odgovarajući nedostatak u unosu nekog drugog sas

Od kuvanog mesa, belog hleba, makarona, pirinča, slatkiša, bistrenog putera i margarina nastaju nesposobne, parazitske ćelije sasvim jednostavne strukture, pod čijom se težinom savija ovisnik o hrani.
Naučnici istraživanja lako mogu dokazati da su prije 50, 100 ili 200 godina ljudske neraspoloženosti uglavnom bile praćene pretjeranom mršavošću. Čovjek je u to vrijeme imao veću moć otpora i ljudsko tijelo je moglo izdržati neprirodne namirnice i spriječiti unošenje prevelikih količina takvih supstanci gubitkom apetita, proljevom, povraćanjem i drugim sličnim sredstvima. Međutim, s vremenom ljudski organizam popušta pod pritiskom degenerisanih namirnica, "udomljava" se na njih i dozvoljava neprestanu punačnost svojih beba i bucmastost njihovih lica. Ovi ljudi su postali prvi koji su konstruisali, a zatim i održavali jednostavne, bezvredne, neaktivne ćelije koje odgovaraju njihovoj sopstvenoj strukturi. Zato je danas mršavost sve manje zastupljena i svijet je ispunjen ružnim, neprirodnim korpulentnim.

Danas se mnoga djeca rađaju sa strašnim teretom bezvrijednosti i neaktivne ćelije. Njihovi prostodušni roditelji ponosni su na punačnost svojih beba i bucmasta lica. Ponekad je ta punačnost tako ogromnih dimenzija da užasava one koji razumiju njenu pravu prirodu. Ipak, glupi ljudi predstavljaju te monstruoznosti na svojim pakovanjima hrane za bebe kao siguran znak dobrog zdravlja.

Ljudski organizam ulaže velike napore da drži pod nekom kontrolom neumjereno povećanje parazitskih i beskorisnih ćelija, raspoređujući ih po svim slobodnim dijelovima tijela: na gornjim i donjim ekstremitetima, oko brade, ispod kože trbuha. i bokovi, i drugdje. Događa se, međutim, da povremeno neke od tih ćelija uspiju otresti tu kontrolu, odvojiti se od zajedničkog života, osamostaliti se, pokrenuti individualnu egzistenciju i neograničeno razmnožavati. Vrlo često organizam uspijeva zadržati grupe tih stanica obavijene na jednom mjestu i spriječiti njihovo širenje. Nastala izraslina se tada naziva "benigna neoplazma" ili "benigni tumor" i mora se razlikovati od onog rasta koji se slobodno grana na različite dijelove tijela.

kako bi napredovao na proteinima (a posebno životinjskim proteinima), a koji je poznat kao "maligna neoplazma" ili jednostavno kao rak.

Potrebno je naglasiti činjenicu da kuhanje nije jedini faktor koji uzrokuje gubitak nutritivne vrijednosti namirnica. Bijelo brašno i polirani pirinač su štetne namirnice čak i kada se jedu sirove.
Čak ni sušena slama nije savršena namirnica, uprkos činjenici da je u stanju da održi živo biće u životu. Savršena namirnica mogla bi biti stabljika pšenice zajedno sa klasom, ako se ljeti jede zelena, a zimi suva. Za krave i ovce obična trava na planini ne može se smatrati savršenom hranom. Te životinje su prošle kroz svoju evoluciju u slobodnoj prirodi, hraneći se istovremeno travom, lišćem, voćem i povrćem. Zato se pojedini slučajevi bolesti javljaju kod onih životinja kojima je intervencijom čovjeka uskraćena hrana koja odgovara potrebama njihovih stanica. Ipak, organi životinja koje se hrane najobičnijim travama ni u jednom trenutku nisu izloženi takvim opasnostima kao što su ljudska; niti ih mikrobi užasavaju kao mi, iz prostog razloga što nemaju kuhinju. Zar ne bi bilo moguće ćelijama raka dati visoke kvalitete koje posjeduju normalne stanice i vratiti ih u krilo zajednice konzumiranjem voća, koje je zaista siromašno proteinima, ali bogato vitaminima i drugim sastojcima najveću nutritivnu vrijednost, onda nijedan lijek na svijetu nikada neće moći izvršiti taj zadatak. Svi pokušaji da se rak izliječi lijekovima i operacijama su apsolutno uzaludni i osuđeni na potpuni neuspjeh. Ali razborit čovjek nikada ne bi trebao bolovati od raka ako ne naruši integritet svojih sirovina.

Tako su ćelije koje nastaju od piletine i pirinča, supe, pečene jetre, hleba i putera, meda, džema i slatkiša lišene sposobnosti da obavljaju bilo kakav koristan rad. Aktivne, specijalizovane i potpuno zdrave ćelije ljudskog tela rođene su isključivo od sirovog voća i povrća; drugim riječima, od onih proteina koji unose u ljudsko tijelo hiljade različitih nutritivnih sastojaka u svom prirodnom i živom stanju, a koje se zavisnik od hrane udostoji da pojede ponekad kao neku vrstu "nenutritivnog" luksuza. Svi bi sada trebali

biti u stanju shvatiti veličinu zločina koji je počinio roditelj koji svom djetetu kaže da mu ne kvari apetit voćem prije večere jer mora uskoro jesti. To je isto kao da mu kažeš da ne jede hiljade različitih sirovina koje su neophodne za njegov organizam u njihovom prirodnom i živom stanju, već da čeka mrtve i beživotne leševe nekolicine njih, koje će mu ona dati. uskoro u obliku obroka.

Kuhani se raduju pomisli da je hrana koju konzumiraju bogata kalorijama. Sada kalorije mogu biti korisne samo kada se u potpunosti iskoriste. Kada je broj mišićnih ćelija mali, a i one slabe, bolesne i lišene elastičnosti, veći dio kalorija ostaje neiskorišćen i, nakon što prouzrokuje znatnu smetnju organizmu, odlazi iz organizma u vidu neželjenih toplote, i gube se uzalud. Kada zapalimo vatru na otvorenom, energija te vatre se beskorisno gubi, ali kada tu vatru zapalimo u motoru fabrike, ona u potpunosti služi svojoj svrsi. Kuvanom hranom zavisnik od hrane unosi u svoje tijelo unos kalorija tri ili četiri puta veći od funkcionalnih potreba svog organizma. Kalorije koje se dobijaju iz sirovih namirnica u potpunosti služe svojoj svrsi, jer takve namirnice prate svi faktori neophodni za iskorišćenje tih kalorija.

Dužnost biologa i doktora treba da bude da ohrabre ljude da ne odvajaju hranljive sastojke jedne od drugih, već da ih uvek konzumiraju zajedno, u njihovim prirodno izbalansiranim proporcijama i sa svojim živim ćelijama. Oni nikada ne bi trebali govoriti o korisnosti pojedinih nutritivnih sastojaka, već bi trebali naglašavati njihovu neophodnost; baš kao što čistoću benzina smatramo ne samo korisnom za avion, već i neophodnom. Oni nikada ne bi trebali govoriti o prednostima bilo kojeg određenog vitamina, ali bi trebali staviti naglasak na opasnosti od narušavanja njihovog integriteta i njihovog uništavanja

Uopšteno govoreći, cijela nauka o ishrani može se sažeti u dvije glavne tačke i učiniti brigom čitavog čovječanstva:

1. Ljudska ishrana treba da se sastoji u potpunosti od živih ćelija. Samo one namirnice koje se sastoje od živih ćelija imaju sve kvalitete neophodne da zadovolje potrebe ljudskog organizma. Čovjek nije nekrofag. Nije mogao više da bude mesožder nego da uhvati muhu u vazduhu i proguta je živu, ili rastrgne plijen na komade poput divlje zvijeri i prožđere ga sa svom njegovom iznutricom i kostima.

2. U prirodi postoje i uobičajena i odabrana biljna tijela. Najsavršenija i najhranljivija povrtna tela su bolje sorte voća, zelenog povrća, žitarica i korenja.

Jedući kuvanu hranu, čovek zatvara svoj apetit sa tri od četiri varijante degenerisanih supstanci i lišava svoj organizam hiljadama drugih esencijalnih sastojaka. Upečatljiv dokaz ove tvrdnje je činjenica da je među hiljadama medicinskih recepata teško naći jedan u kojem nije naveden neki vitamin ili drugi, ali teško da ćete sresti recept u kojem se spominju nazivi proteina, masti i ugljikohidrata.

Ukratko, čovjek uživa savršeno zdravlje kada se hrani isključivo sirovom veganskom hranom, bolestan je u mjeri u kojoj konzumira kuhanu hranu i umire kada se hrani isključivo takvom ishranom.

Kako se rađaju bolesti

Uzmimo žlijezdu koja se sastoji od milijardi ćelija. Ove ćelije su brojnih vrsta, od kojih svaka ima svoju posebnu funkciju ili dužnost. Dakle, postoje mišićne ćelije i epitelne ćelije, a postoje i nervne ćelije i ćelije za mnoge druge svrhe. Ali glavna funkcija ćelija bilo koje date žlezde je lučenje tečnosti.

Žlijezde čovjeka koji jede kuhanu hranu imaju svoj puni komplet ćelija, možda čak i više, ali samo četvrtina ili petina njih je sposobna za bilo kakav koristan rad, i to ne sasvim adekvatno. Protein

Sam po sebi, posebno mrtvi životinjski protein koji kratkovidi ljudi smatraju savršenim građevinskim materijalom, može u najvećoj mjeri izazvati samo najjednostavniju strukturu bezoblične, nesposobne i beskorisne ćelije primitivnog tipa. Po svojoj građi ove ćelije nalikuju onim primitivnim organizmima najelementarnijeg karaktera koji su se prvi put pojavili na Zemlji u najranijim fazama evolucijskog razvoja i koji su izgrađeni od najobičnijeg građevnog materijala: proteina, masti i ugljikohidrata.

U narednim milionima vekova, međutim, ti primitivni jednoćelijski organizmi prošli su dugi evolucijski proces uz pomoć hranljivih materija najvišeg kvaliteta, a to su nama poznati i nepoznati vitamini i minerali.
Tokom te evolucije razvili su se i rodili razne složenije organizme. Možemo vidjeti kratku rekapitulaciju ovog povijesnog razvoja organizama u embrionu životinje, od trenutka oplodnje do punog razvoja. Isti proces se ponavlja tokom razvoja pojedinačnih ljudskih ćelija.

U datoj žlezdi svaka specijalizovana ćelija poseduje posebne mehanizme, koji se jedino mogu organizovati i učiniti da steknu sposobnost za aktivan rad snabdevanjem posebnih hranljivih sastojaka. Sada se sirovine neophodne za produktivne funkcije tih mehanizama mogu obezbijediti isključivo iz sirovih namirnica. Nijedna pčela ne može napraviti med od nektara kuvanog cveća!

Kada posebni sastojci ne stignu u ćeliju u dovoljnim količinama, njen razvoj se usporava ili čak može prestati. Ovo dovodi do raznih oboljelih ćelija, kao što su masne, anaplastične, maligne ćelije ili ćelije raka, makrofagi, megakariociti, polikariociti i tako dalje.

Dakle, ne samo da većina ćelija dotične žlezde nije postižu specijalizaciju (diferencijaciju), ali i sirovine neophodne za lučenje tečnosti ne dospevaju do ono malo ćelija koje još uvek zadržavaju radnu sposobnost usled čega žlezda nije u stanju da održi odgovarajući nivo proizvodnje. Na taj način je žlezda

zahvaćena bolešću. Nezadovoljavajući razvoj i nepravilan rad ćelija mogu se javiti iu svim drugim organima i sistemima, što rezultira pojavom odgovarajućih bolesti.

Ponekad je određena žlijezda ili organ oštećen do te mjere da njegovo uklanjanje postaje neizbježno. Umjesto da preduzmu najprirodnije mjere da spriječe uništenje tog organa, muškarci ulažu najveće muke da ga uklone i onda se ponose izvođenjem takvog čuda. Sirovom veganu je sasvim jasno da nikakvi lijekovi ne mogu vratiti degeneriranu ćeliju u njeno normalno stanje i vratiti joj odgovarajuću sposobnost za rad.

Sirojed se ne boji mikroba, jer je zaštićen protiv njih od strane prirodnih sila. Mikrobi ne mogu oštetiti potpuno razvijene i specijalizovane (diferencirane) ćelije. Svoju pustoš šire na slabe i delikatne ćelije.

U stvarnosti kuhani jede svoje postojanje duguje onim nekoliko sirovih nutrijenata koje ponekad jede samo iz zadovoljstva, ne uzimajući u obzir njihovu punu važnost. Sada, pošto ljudski organizam može da održi svoje postojanje na neverovatno maloj količini ishrane, te male količine sirovih hranljivih materija dovoljne su da ga održe u životu neko vreme.

Danas čak i najveći stručnjaci za ishranu obično smatraju truljenje i kontaminaciju jedinim nedostacima namirnica. Oni smatraju hranljivom, zdravom i normalnom svu onu hranu koja je sveža, čista i "dobro kuvana". Ǧni se da ih odsustvo hiljada bitnih sastojaka u njima uopšte ne brine. Kada se na to podsjete, odgovaraju da jedu i voće. Ovo je najbesmisleniji odgovor. Bolesti ljudskog organizma proizlaze iz same činjenice da hranljive sastojke odvajamo jedne od drugih, a zatim ih konzumiramo odvojeno, takoreći slučajno, bez ikakvog plana.

Nutritivnu vrijednost namirnica ne treba tražiti u raznolikosti konzumirane hrane, ali u raznolikosti sastojaka koji se sastoje

te namirnice. Najobičnija trava, sama po sebi, bogatija je količinom svojih nutritivnih sastojaka i čitavom zbirkom mnoštva jela koja se služe na najraskošnijim banketima. Ovo je presuda nauke.

Održavaju se brojne medicinske konferencije za prevenciju bolesti na kojima se, nakon satima diskursa o sporednim temama, najistaknutiji predstavnici medicinske nauke okupljaju oko bogato ukrašenih stolova za svoje večere. Zatim, zanemarujući osnovne i potpuno izbalansirane namirnice, koje se formiraju u čudesnom laboratoriju prirode za prevenciju bolesti i koje se sastoje od hiljada živih supstanci, pune se kroz posude degenerisanim i mrtvim leševima. Što je još gore, mnogi od njih, smatrajući prirodne nutrijente ne baš neophodnim, svoj program ishrane upotpunjuju kafom i cigaretama. Neka me doktori izvinu za ovu strikturu, ali nakon malog razmišljanja sigurno se moraju složiti sa mnom da ovo nije pravi sistem ishrane i da je krajnje vrijeme da ozbiljno razmisle o suštinskoj promjeni sadašnjih pogrešnih običaja hranjenja.

Nekada su se u nekim azijskim zemljama kriminalci koji su bili osuđeni na smrt hranili isključivo kuhanim mesom. Obično su umirali u roku od 28-30 dana, dok u slučaju potpunog izgladnjivanja čovjek može ostati živ i do 70 dana. To znači da ne samo da je kuvano meso loša namirnica, već je, sa toksinima koje proizvodi, zaista otrov koji ubija čoveka za relativno kratko vreme.

Općenito je poznato da su ljudi koji konzumiraju prekomjernu količinu polirane riže podložni beri-beriju, koji ubija pacijenta nakon što mu nanese veliku patnju. Sada je možda najvažniji simptom beri-beri polineuritis, ali to nije jedini simptom bolesti; to je samo jedan od velikog broja simptoma. Ni nedostatak vitamina B1 nije jedini uzrok ove bolesti, kako se općenito pretpostavlja. Polirana riža ne sadrži nijedan od poznatih ili nepoznatih vitamina. Bijeli hljeb i, općenito, sve pripreme

od bijelog brašna imaju potpuno iste karakteristike kao i polirani pirinač. Isto važi i za veštački šećer i bistrene masti, koji su predstavnici samo jednog ili drugog od hiljada nutritivnih sastojaka.

Navedene namirnice, koje čine osnovnu ishranu kuvanih ljudi, glavni su faktori koji uzrokuju smrt, samo što one ubijaju osobu pod krinkom dijareje, zaraznih bolesti, reume, gihta, skleroze, dijabetesa, apopleksije, raka i brojnih druge bolesti. Ponekad ubijaju u dobi od samo godinu dana, ponekad u dobi od pet, 10, 50 ili 70 godina, ovisno o relativnim proporcijama dvije kategorije namirnica koje se konzumiraju (kuvana hrana i sirove ishrane) i stepenu nasljednosti. otpor koji se prenosi na pojedinca.

Zbog pogrešne ishrane, danas mnoge majke nemaju mleka za dojenje, pa neke od njih hrane svoju bebu suvim mlekom, keksima, belim hlebom i čajem. Sasvim prirodno dete počinje da se iscrpljuje i mršavi. Dječije bolnice i sirotišta svijeta puni su takvih pacijenata.

Takvoj djeci je dovoljno dati samo dvije čaše voćnog soka svakodnevno kako bi se u potpunosti povratili svoje zdravlje za dvije sedmice. Ali dijetetičari zavisnici od hrane, zanemarujući potrebu za voćem, izvode svakakve bolne eksperimente na istrošenom tijelu djeteta, a nakon što iz njega izvuku posljednje kapi krvi, pokušavaju ga nahraniti suvim mlijekom, mesnim ekstraktima. , umjetne vitamine i razne lijekove. Drugim riječima, ne obazirući se na skladnu ravnotežu nutritivnih sastojaka koje je priroda obilno obezbjeđivala, oni počinju da vrše eksperimente na mršavom tijelu tog djeteta pomoću nekoliko sastojaka o kojima su u svojim laboratorijama stekli neka fragmentarna saznanja. Ako to dijete na bilo koji način ne dobije nikakvu prirodnu hranu, sigurno će umrijeti, a takvih smrti, zaista, ima na hiljade. Ali, što je još strašnije, mnogi naivni dijetetičari takvoj djeci ne dozvoljavaju da jedu sirovo voće u uvjerenju da ih slabašni želuci neće moći probaviti ili, u najboljem slučaju, prepuštaju pitanje voća diskreciji roditelji c

to kao nepotreban luksuz manjeg značaja. Svedočite da ćete u mnogim bolnicama naći meso, kekse, suvo mleko, šećer, čaj, margarin, pirinač, beli hleb, veštačke vitamine i lekove koliko god želite, ali nećete videti ni jedan uređaj za ceđenje voća sokova, a kupovina voća nije ni obavezna. Desetine dječijih leševa iznose se iz takvih bolnica, ali niko ne želi smatrati neprirodni sistem ishrane odgovornim za te smrti.

Apelujem na humanitarna osećanja svih lekara. Neka ozbiljno razmotre ovu stvar. Pitam sve univerzitetske predavače i sva nadležna tijela i ministarstva zdravlja svake zemlje svijeta da li su zabrinuti za zdravlje i dobrobit svog naroda ili ne. Ako jesu, moraju bez odlaganja krenuti s radom. Moje izjave nisu samo hipoteze, već nepobitne činjenice, koje čitaocu iznosim ne kao rezultat eksperimenata na zamorcima, već živim primjerom moje porodice i sebe.

Najbolje sredstvo za prevenciju i liječenje bolesti i istovremeno podizanje životnog standarda je da svako ministarstvo zdravlja izdvoji zanemarljiv budžet za osnivanje odjela za informisanje, sa izričitom svrhom da dovede do znanja masama šteta koju nanosi kuvanje, kao i namirnice koje nemaju vitamine, posebno bijeli hljeb, pirinač, meso, bistrene masti, šećer, čaj, kafa, alkoholna i bezalkoholna pića. Zatim bi trebali uvjeriti ljude da što više smanje konzumaciju kuhane hrane i da postupno uvode promjene u svoje prehrambene navike.

Naravno, kako svi ljudi nisu razumni, nije moguće od svih odjednom učiniti sirovojede, ali je bitno da se ljudi već od djetinjstva upoznaju sa odgovarajućim sirovinama svog tijela, da se oslobode pogrešne i opasne predrasude, te treba shvatiti da njima i njihovoj djeci zdravlje i snagu ne daju pileća supa, pirinač, kotleti, jaja i biftek, već proklijala pšenica, šargarepa, paradajz, orasi, grožđe itd. na primjer, kao rezultat jedenja mesa i druge kuhane hrane 52 godine, izgubio sam svu snagu i mogao sam

ne ići dva stepenika a da ne osjetiš dah; ali danas, nakon osam godina uzdržavanja od kuvane hrane, mogu s najvećom lakoćom trčati na planine.

Ne znam na kojim naučnim osnovama danas u velikom broju dječijih domova i jaslica stavljaju na raspolaganje kutije keksa djeci, da si pomognu kad god požele. Kutije sa tim štetnim materijama trebalo bi ljeti zamijeniti korpama svježeg voća, šargarepe, krastavca i paradajza, a zimi sušenog voća, iz kojih bi djeci trebalo pustiti da jedu slobodno i koliko žele u svako doba. dana. Tada će svi vidjeti kako će djeca, po samim zakonima prirode, automatski početi jesti voće umjesto degenerisane hrane, osiguravajući tako svoje zdravlje vlastitim rukama.

Sistem sirovog jedenja treba usvojiti u bolnicama za sve vrste pacijente i javnost treba informisati o dobijenim rezultatima. U javnim restoranima mogu se napraviti vrlo korisne reforme. Bez potpunog uskraćivanja ovisnika o hrani "zadovoljstava" kuvanih jela, koliko god da su smrtonosna, za sada je moguće smanjiti njihovu količinu za najmanje 50 posto i gubitak nadoknaditi svježim salatama i sirovim kompotima, te brojne sorte sezonskog voća. Na taj način ne samo da će obroci postati raznovrsniji i prijatniji, već će se ojačati i zdravlje ljudi, a u javnoj privredi će se ostvariti značajna ušteda.

Kada javnost bude upoznata sa štetnostima koje kuvana hrana, pokušaće da ih izbegnu. Naći će se, takođe, veliki broj razumnih ljudi koji će, utapajući glas svoje ovisnosti, slijediti naš primjer i praksom potpunog sirovog jedenja osigurati savršeno zdravlje sebi i svojoj porodici. Ljudi koji su izgubili svaku nadu u ozdravljenje ili koji su se unakazili neprirodnom debljinom shvatit će da će strogim pridržavanjem sirove hrane za samo nekoliko mjeseci moći postići zdravlje o kojem su oduvijek sanjali.

Ljudi objavljuju brojne knjige kako bi demonstrirali terapeutski učinak svojstva zasebnog voća i povrća, kao što su grožđe, hurme, jabuke, organi, luk ili rotkvice, a razvijanjem posebnih metoda njihove konzumacije pokušavaju da te operacije ulože u privid naučnog rada. U stvari, sve jestive sorte sirovih biljaka su savršene hranljive materije i imaju iste kvalitete. Bez obzira od koje bolesti osoba boluje, oni zadovoljavaju potrebe organizma, regulišu funkcije organa, vraćaju zdravlje pacijentu. Informacije o takvim istinama trebalo bi besplatno staviti na raspolaganje javnosti, jer je nehumano dobiti bilo kakav novac za takve savjete.

Dijetetika kuhanog jeda puna je fatalnih kontradiktornosti. U velikom broju slučajeva štetne namirnice se preporučuju kao korisne, dok se one sasvim neophodne predstavljaju kao štetne i strogo su zabranjene. To je zato što se iskustvo kuhanoždera zasniva na neposrednim, očiglednim i kontradiktornim efektima namirnica i na pogrešnim proračunima napravljenim u laboratoriji. Milioni nevinih ljudi nestaju kao rezultat tih kontradiktornih i pogrešnih proračuna.

Najpouzdaniji vodič je temeljno i savršeno iskustvo sirovojeda, kao rezultat kojeg se sve greške, kontradikcije i nesporazumi koji postoje u medicinskoj nauci, općenito, a posebno u dijetetici, jednom izvlače i ispravljaju. za sve. Potrebno je umnožavati primjere tog iskustva nadaleko i upoznati cijelo čovječanstvo sa dobijenim rezultatima.

Najgori zločin je navikavanje novorođenčeta na kuhane namirnice

Kada svima postane jasno da je kuhano jelo neprirodna navika, da je uzrok svih ljudskih bolesti i da je to toliko strašna ovisnost da kada čovjek jednom padne na žrtvu njenog nemilosrdnog stiska, žrtva se rijetko može osloboditi sebe ponovo iz njenih kandži.
Kakvo pravo ima razumna osoba da ga unese u organizam

nevino novorođeno dijete vlastitim rukama? Kakvo pravo ona ima da pustoši organe svoje bebe hranom koja je spaljena, uništena, ubijena na vatri? Nije li to najokrutniji od svih zločina, nije li zapravo ubistvo, brutalno ubistvo? I sam sam na taj način ubio svoje dvoje voljene djece i sasvim sam svjestan težine zločina.

U stvarnosti, svi roditelji zavisnici od hrane su filicidi. U sadašnjosti veka niko ne umire prirodnom smrću. Svi smrtni slučajevi su posledica bolesti koje su uzrokovane kuvanim jelima, a ljudi koji decu uče da jedu kuvanu hranu su njihovi roditelji. Roditelji koji jedu kuvane hrane moraju u potpunosti da shvate da odgovornost za svaku bolest i poremećaj njihove dece leži isključivo na njihovim plećima. Moraju najozbiljnije procijeniti ovu stvar prije nego što ustraju na svom uobičajenom pogre Osnova svakog karcinoma ili srčanog udara postavlja se prvim zalogajem kuvane hrane koji se daje bebi, čak i kada se bolest pojavi u najpoznijoj dobi.

Može se tvrditi da je odraslim ljudima teško biti potpuno lišen kuhane hrane. Dobro onda, u tom slučaju neka ustraju u svojim pogubnim navikama do mile volje. Ali šta je to što ih tjera da spale integralne sirovine dojenčadi, da ih unište, da im uskrate njihove najbitnije sastojke, da ih pretvore u štetne tvari i potom da ih daju bebi? Ovo neljudsko ponašanje prema nedužnoj djeci, ovo varvarstvo, sigurno mora prestati.

Ne postoji pravilo nauke koje sprečava roditelje da svom detetu daju proklijalu pšenicu umesto belog hleba, polirane riže ili makarona; svježi sokovi od šargarepe, pomorandže, grožđa i jabuke umjesto sušenog mlijeka; sirovo voće umjesto kompota; orasi, bademi, proklijali pasulj i grašak umjesto mesa i masti. Jedući sirovu hranu dete uživa zdrav, srećan, dug život, dok ga alternativna ishrana vodi u bolest i preranu smrt. Možete biti sigurni da dijete svom dušom želi sirovu hranu. On zahtijeva da svoje sirovine primi u netaknutom stanju i na njih ima neosporno pravo.

Doktor ili roditelj koji nije lišen zdravog razuma i savjesti mora postupiti u skladu s tim, bez imalo oklijevanja.

Kada u dobi od tri-četiri mjeseca počinju organi bebe da radi neredovno, kratkovidi lekar prepisuje dve ili tri vrste veštačkih vitamina umesto hiljada supstanci koje su izgorele na vatri, ili najviše preporučuje, kao neku vrstu leka, nekoliko odmerenih kašika voća sok, čime je umirila i sopstvenu savest i savest bebinih roditelja. Zašto bi dijete patilo od nedostatka vitamina, ako majka svojim rukama ne uništava vitamine koji postoje u prirodnim namirnicama?

Zatvorimo na trenutak oči i zamislimo sebi u cijelosti čudo koje priroda čini. Čim kroz usta unesemo jedno zrno pšenice u fabriku ljudskog tijela, organizam to zrno uzima, razgrađuje i distribuira po tijelu. Hiljade različitih supstanci koje su koncentrisane u tom zrnu kreću se u svim pravcima i svaka od njih ide da izvrši svoju dužnost. Dakle, različiti nutritivni sastojci u zrnu pšenice obavljaju desetine hiljada različitih zadataka i provode biološke funkcije organizma bez ikakve greške ili mane.

Ali šta se dešava kada u stomak unesemo zalogaj bijeli hljeb? Besciljno pokreće stomak; spaljuje se i pretvara u beskorisnu toplinu, ili, u najboljem slučaju, dodaje nekoliko cigli ili kamenja bez maltera na neke indolentne, bezvrijedne ćelije. Srce čovjeka koji se hrani čistom pšenicom čvrsto je i snažno kao zrno kukuruza, dok je srce čovjeka koji jede bijeli hljeb slabo i krhko kao i hljeb koji jede. O tome svjedoči sve veći broj srčanih insuficijencija.

Da nekim čudom ceo svet danas dođe sebi i usvojiti praksu sirove ishrane, sa izuzetkom nekih posebnih slučajeva koji su previše uznapredovali u svojim bolestima, neće biti preranih smrti tokom naredne tri ili četiri decenije, sve dok stariji

ljudi dostižu ekstremnu starost. U svakom slučaju, smrtni slučajevi uzrokovani kuhanim jelom premašuju nekoliko puta one koji su nastali u najvećim ratovima.

U ime svakog bespomoćnog deteta, ponovo apelujem na sve naučnike, ljudi od učenja, vođe nacija, ministarstva zdravlja, roditelji i dobrodušni ljudi širom svijeta da odmah stanu na kraj tom strašnom zločinu nad malom djecom. Svakodnevno kašnjenje košta hiljade nevinih života. Odrasli ljudi su slobodni da žrtvuju svoje živote fatalnim zadovoljstvima kuvane hrane i tako počine samoubistvo, ali ko im je dao za pravo da masakriraju svoju jadnu decu, pogotovo zato što im ta hrana, daleko od toga da im pričinjava zadovoljstvo, samo pune deca sa gađenjem? Besmisleno je tvrditi da će dijete kada odraste vidjeti kako drugi jedu, a onda će i samo osjetiti želju za jelom. Prije svega, varvarstvo kao što je kuhano jedenje ne može dugo trajati i možemo se s povjerenjem radovati ranoj pobjedi sirove hrane. Zatim postoje milioni ljudi koji vide alkoholizam ili ovisnost drugih o drogama, ali se drže podalje od takvih poroka. Moje dijete već ima 6 godina (Ovo se odnosi na 1963. godinu, kada je napisan ovaj dio knjige) i ona mogu razumjeti sve; vidi kuvanu hranu koju jedu drugi ljudi, ali i sama se toga gnuša svom dušom. Koji ovisnik o opijumu uči svoje dijete da stekne naviku droge odmah od kolijevke?
Koji zdrav razum navodi čovjeka da žrtvuje vlastitog sina i učini ga ranim pratiocem svojih odvratnih navika kako bi sankcionirao i produžio svoje lične ovisnosti? Neka roditelji prvo odgajaju zdravo dijete po zakonima prirode, a onda, nakon što odraste, neka prepuste njegovo buduće djelovanje njegovoj slobodnoj volji, kao što to čine i u slučaju svih ostalih poroka.

Nakon čitanja ovih redova nijedan razuman roditelj ne može naći opravdanje u činjenici da su drugi autoriteti dali sasvim drugačije savjete. Ako ustraje u ignoriranju glasa istine, mora na svoja ramena preuzeti odgovornost za uništavanje zdravlja svog djeteta i potkopavanje njegove budućnosti. Osoba mora biti lišena najelementarnije prosudbe da zamijeni 10.000 supstanci sa nula supstanci, žive ćelije mrtvim ćelijama, potpuno uravnotežene sirovine degenerisanim materijalom, prirodnim

ishrane neprirodnim hranljivim sastojcima, proklijala pšenica belim hlebom, zeleni grašak mesom, a sveže voće pekmezom.

Gastrolatrozni biolozi moraju dokazati da priroda ima Pogriješili ste što nam niste dali namirnice u a Cooked State

Javno apelujem na sve naučnike ili da potvrde moje stavove i objaviti ih cijelom svijetu, ili dokazati da kada se prirodna hrana stavi na vatru, nema gubitaka u njihovim nutritivnim sastojcima ili energetskom sadržaju; ne dolazi do smrti živih biljnih ćelija i nema promena u konstituciji atoma. Dalje moraju dokazati da su zreli u stvaranju nutrijenata za ljudski organizam pogriješili što nam ih s namirnicama nisu predstavili u "pročišćenom", kuhanom ili spaljenom stanju, da su operacije koje se obavljaju u tvornicama i kuhinjama su naučne mjere koje imaju za cilj ispravljanje grešaka u prirodi i da umjetni umjetni vitamini imaju veće nutritivne vrijednosti od vitamina koji se nalaze u prirodi. Ako to ne uspeju, moraju priznati tragične greške koje su do sada napravljene i, ukinuvši jednom zauvek kuvana jela, moraju se skloniti u mudrost univerzuma i prestati da se mešaju u sastav prirodnih namirnica koje je stvorila priroda Zemlje. Neka oni koji sebe smatraju mesožderima jedu svoje meso, ako mogu, svježe i cjelovito, kao što to rade mesožderke, a da mu ne ubiju ćelije ili ga na bilo koji način degenerišu.

Nemamo pravo da narušavamo integritet sirovina koje je priroda stvorila za ljudski organizam kada, uz sva naučna sredstva koja su nam na raspolaganju, nismo u stanju da stvorimo ni najmanji jednoćelijski organizam; kada uz pomoć svih nama poznatih hranljivih sastojaka ne možemo veštački hraniti organizam i održavati ga u životu; i kada smo jedva uspeli da prepoznamo hiljaditi deo supstanci u zrnu kukuruza. Istina je da je provedeno mnogo istraživanja i da je postignut značajan napredak u prepoznavanju različitih nutrijenata i kao rezultat toga mnogih važnih nutritivnih

otkriveni su sastojci, ali sva ta otkrića ne mogu biti od većeg značaja od izuma umjetnih satelita. Razlika između vještačkih vitamina i nutritivnih sastojaka koji čine zrno kukuruza je istog reda kao razlika između umjetnih satelita koje je napravio čovjek i nebeskih tijela koja formiraju cijeli naš galaktički sistem. Naučnici koji prave umjetne satelite, međutim, nikada se ne usuđuju da unište postojeće galaksije i zamjene ih međuzvjezdanim tijelima koje su sami stvorili.

Naš najbolji kurs je da pažljivo proučavamo zakone prirode evolucija životinjskih i biljnih organizama. Ali, ni pod kojim okolnostima, ne smijemo poništiti djelo prirode i onda ga pokušati rekonstruirati uz pomoć jadnih ekstrakata žlijezda i umjetnih vitamina.

Kada komad krompira ili srži stavimo u puter i počnemo da ga pržimo, počinjemo proces njegovog uništavanja od prvog trenutka. Odmah počinje da cvrči, da se smežura, da postaje smeđa pa da se suši, a ako nastavimo sa radom još malo, sagoreva se i pretvara u podli pepeo. Taj ukusan miris koji golica naše nozdrve je miris najvrednijih sastojaka prirodnih namirnica, koji se nasmiju našim čulima i nestaju u vazduhu.

Izrazi "kuvanje" i "pečenje" ne smiju se koristiti u smislu priprema, konstruisanje i unapređenje, kako su se do sada koristili; moraju se koristiti, radije, da prenesu osjećaj rušenja, uništavanja, spaljivanja, ubijanja ili uništavanja, jer tim operacijama uništavamo najvrednije tvari koje su od vitalnog značaja za naš organizam i time činimo najgnusniji zločin protiv čovječnosti. .

Beba mrzi ukus kuvane hrane, što Izgledajte privlačno samo ovisnicima o hrani, baš kao Opijum se čini ugodnim narkomanu

Prostoumni ljudi bi mogli pomisliti da bi bilo okrutno lišiti se deca uživanja iz ukusa kuvane hrane. Takve

ljudi treba da shvate da u stvari, kuvana hrana uopšte nije ukusna; oni se čine ukusnim samo ovisnicima o hrani, kao što se opijum čini ugodnim ovisnicima o drogama. Do sada nije bilo nikoga da nam kaže ovu jednostavnu istinu, jer od pamtivijeka niko nije bio slobodan od ovisnosti o hrani.

Organi novorođenčeta prilagođeni su samo sastavu sirovih namirnica. Beba veoma uživa u sirovom voću i povrću.
S najvećim zadovoljstvom jede sirove žitarice, krompir, pasulj, patlidžan, zeleni grašak i sočivo, koji su mu veoma ukusni, ali su neukusni za kuvano jelo.

Malo dete ne uživa nikakvo zadovoljstvo od ukusa kuvanih jela; mrzi ih i kloni ih svom dušom i s velikim bolom guta tu neprirodnu hranu. Ali jadni, prostodušni roditelj to ne razumije. Vodi se isključivo svojom ovisnošću i u zebnji da dobro nahrani dijete, tjera ga u grlo do te mjere da dijete pretvara u savršenog ovisnika i tako mu uništava zdravlje i sreću.

Tokom prvih nekoliko godina svog života, beba nosi užasno borba protiv neprirodnih namirnica. To je vidljivo iz brojnih dječjih bolesti i čestih stomačnih tegoba od kojih djeca boluju, kao i iz visoke stope mortaliteta dojenčadi. Beba je novoizgrađena, savršena fabrika. Nikada se neće razboljeti ako opskrbimo prirodne hranljive materije za normalnu ishranu njegovih organa.

Univerzalno usvajanje sirovog veganstva je jedini način da se svi oslobode čovječanstvo od prokletstva bolesti jednom za svagda. Propagiranje sirovojede mora početi od bolesnih ljudi, novorođene djece, ljudi obdarenih potrebnom snagom volje i mudrosti i razumnih roditelja djece koja se hrane sirovom hranom, koji će biti dužni isključiti iz svojih domova sve tragove pokvarene hrane kako bi da ne stavljaju iskušenje na put svojoj djeci. Ovaj početni period dobrovoljnog suzdržavanja od kuvane hrane trajaće do dana kada se nadležni organi osjete

njihova čula, i odlučiće da proglase sirovo jedenje obaveznim, namećući tako razboritu volju prirode na neupućene, neupućene mase. Doći će vrijeme kada će u cijelom svijetu zavladati sirovo jedenje. U toj blagoslovenoj budućnosti, kuvanje će biti poznato kao zločin.

Navodna poteškoća brzog ukidanja navike kuhanog jela ne smije poslužiti kao izgovor za poricanje štete koju je nanijela. Niko ne pokušava da opravda krađu, pljačku i ubistvo, iako ove pogubne pošasti nije bilo moguće iskorijeniti iz ljudskog društva. Suština je da naučnici načelno priznaju i da javnosti proglase da je rad kuvanja namirnica pogrešan, neprirodan i opasan, te da je direktan uzrok bolesti. Sekundarno pitanje stavljanja sirovog jedenja u stvarnu praksu može se onda prepustiti kasnijem toku događaja.

Kuhano jelo je sukcesivno izrodilo ovisnost o hrani, bolesti, medicinsku nauku i farmakologiju. Krajnji cilj medicinske nauke je da popravi i obnovi degenerisane i oštećene ljudske organe. Umjesto medicinske nauke, sirovojed ima svoju nauku ili zdravlje, čiji je cilj spriječiti gore navedene degeneracije i osigurati zdrav, srećan, dug i miran život za sadašnje i buduće generacije. Sve bolesti su uzrokovane kršenjem zakona prirode. Sirovodenje tjera ljude da poštuju te zakone.

Praksa sirove hrane u mojoj porodici

To što sam sa 60 godina u stanju da pišem ove redove je zbog toga sirovojedenje. Prije sedam ili osam godina moje srce je bilo u tako lošem stanju da je srčani udar izgledao neizbježan. Nekada sam ostajao bez daha penjući se nekoliko stepenica; Nisam imao dovoljno snage da podignem kantu vode. Zatvor, probavne smetnje, žgaravica, nesanica, glavobolja, hemoroidi, giht, skleroza, visok krvni pritisak, tahikardija, hronični bronhitis, hemoroidi i česte prehlade bili su pratioci mog života odavno. Zahvaljujući sirovoj hrani sam se riješio svih tih poremećaja. Trajno sam snizio krvni pritisak sa 18-20 na 13, a puls sa 80-90 na 58-60. Bez ikakvog znaka umora,

Mogu prošetati do Tajriša i nazad (udaljenost od 24 kilometra) za četiri sata, penjati se na planine kao jarac, podizati teške kofere uz stepenice i kad imam vremena prošetam od 12 kilometara kao obična dnevna rutina. Ja, koji sam svojevremeno bolovao od hroničnog bronhitisa i nekoliko puta godišnje ležao sa gripom, naravno, nisam imao ni običnu prehladu u poslednjih nekoliko godina i spavao sam na otvorenom tokom cele godine u zimi i ljeti, bez imalo straha od hladnoće ili mikroba.

Prije nekoliko godina, imao sam tako jak napad gihta da nisam mogao dodirnuti zglobovi mog nožnog prsta; danas mogu da ih izvrćem svom snagom bez i najmanjeg znaka bola. Gdje su u svijetu slični rezultati dobijeni uz pomoć atofana, ACTH, digitalisa, bromida, joda, aspirina, antibiotika i hiljada drugih lijekova?

Može se pouzdano očekivati da će srce koje radi brzinom od 58 otkucaja u minuti nastaviti raditi dugi niz godina, a da nikada ne bude izloženo opasnosti od moždanog udara. U uslovima kuvane hrane kao što je pad pulsa dolazi samo kada je srce slabo, ali u mom slučaju je to prirodna posledica pravilnosti u radu mojih organa za varenje.

Izuzetno je značajno da svaki put kada pokušam preopteretiti svoj stomak nekoliko puta većom od normalne količine prirodnih namirnica, one se ne zadržavaju dugo u želucu, već odjednom prelaze u crijeva i napuštaju tijelo za nekoliko sati, a da se ne podvrgnu bilo kakvog raspadanja i bez izazivanja najmanjih probavnih smetnji ili bilo kakve neugodnosti. Pod ovim stanjem, moj puls se ubrzava za najviše četiri-pet otkucaja u minuti, dok kada pokušam da se "zadovoljim" kuvanom hranom kao "običan čovek", srce mi odmah skoči na 85-90. i potrebni su dani da moj stomak povrati normalan osećaj lakoće.

Zajedno sa sobom odgajam i treće dijete kao sirovojedač. Ona je već mala djevojčica od sedam godina, ali nikada nije stavila ni zalogaj degenerisane hrane u usta. Njeno zdravlje je

oličenje savršenstva. Sada vidim kolika je razlika između djece koja jedu sirovo i kuhano. Lakše je odgojiti stotinu djece sirovojede nego jedno dijete koje jede kuhano. Nikada se nema prilike brinuti o dječjim tegobama kao što su zimica i prehlada, dijareja i zatvor, ili nevolje zbog toga što dijete jede previše ili premalo. Vesela je kao ševa i kad god poželi ide do stola i posluži se svime što voli da jede. Svira, peva i pleše po ceo dan bez ikakvih hirova i kaprica, bez plača, bez da zadaje nevolje onima oko sebe.

Odlazi na spavanje tačno u 8 sati uveče i nakon što je nekoliko minuta pjevala u sebi, zatvara oči i spava kao top do 6 sati ujutru. Štaviše, izuzetna je činjenica da se nakon prvih nekoliko mjeseci možemo sjetiti samo tri-četiri slučaja kada se probudila tokom noći. Njen san je toliko dubok i čvrst da je nikakva buka ili pokret ne izazivaju da se probudi.

Kada druga djeca u vrtiću sjede za svojim stolom za doručak da jedu hljeb i sir, hljeb i puter, peciva itd., ona iznosi svoju vrećicu voća koje je ponijela od kuće i tiho uživa.
Kada smo u poseti prijateljima, ona sa potpunom ravnodušnošću gleda one prenatrpane čajne stolove oko kojih ljudi sede i „uživaju“ u svakojakim pecivima i slatkišima. Ona nikada ne izrazi želju, čak ni iz radoznalosti, da proba bilo koju od njih. Na ovaj način treba da se odgajaju sva deca koja se hrane sirovom hranom.

Moja supruga, kojoj nikada nisam forsirao svoje stavove, postepeno promijenila svoj sistem ishrane zbog djeteta i zdravlja, sada je postala potpuna sirovojeda i sasvim je zadovoljna svojim stanjem. Za početak je potpuno odustala od mesa, a zatim je kuhana jela bez mesa svela na jedno ili dva sedmično. Kako je dijete još malo odrastalo, zamijenilo ih je nekoliko kuhanih krompira koji se povremeno uzimaju. Konačno, i od njih su se potpuno odustali kada je jednog dana dijete upitalo: "Od čega je taj gadan miris, mama?" Nakon toga je uzela samo tanku krišku integralnog hleba koji je ponekad jela sa orasima, dete neviđeno.* Danas vidi divan efekat sirovog jedenja na svoj organizam i to nije iznenađujuće,

dakle, da se uzdrž ava od svih kuvanih namirnica. I sve je to postignuto bez većih poteškoća, nakon što je odluka ozbiljno donesena. Kada u kući nema mirisa kuvane hrane, sirovo jedenje postaje vrlo jednostavna stvar. To je put kojim treba da idu svi oni roditelji koji cijene svoje zdravlje i vole svoju djecu.

Sve zle navike čovjeka su rezultat kuhanog Jedenje

Sirovodenje će izbaciti iz arene sve druge poroke kao što su alkoholizam, pušenje duvana, narkomanija i srebroljublje. Ove zavisnosti više ne mogu pratiti sirovo jedenje. Ovi poroci su sateliti ovisnosti o hrani.

Pobjedom sirovojeda će se konačno uspostaviti trajni mir u svijetu i među narodima. Svi zločini, mržnja, neprijateljstvo, arogancija, ljubomora i, uopšte, sve zle navike čoveka su potomci kuvanog jela. Ukidanjem kuhanog jedenja smirit će se strasti ljudi, oplemeniti im se um i život će postati toliko lak da ljudi više neće morati jedni drugima trgati meso ili prodavati svoju savjest za nered.

Koncepcija dijete treba biti ograničena na Zamjena neprirodne ishrane prirodnom Način hranjenja

Potpuno sirovo jedenje je jedini način da se čovečanstvo oslobodi bolesti. Polumjere nikada nisu dale niti će dati rezultate. U sadašnjim uslovima kuvane ishrane svi prihvaćeni proračuni nutritivnih vrednosti određenih dijeta ne smeju se tretirati kao bez obzira. Bez obzira o kojoj se bolesti radi, kada se raspravlja o pitanju ishrane moramo razmišljati samo o sirovom i kuvanom, prirodnom i neprirodnom, čistom i degenerisanom. Preporuke koje se svakodnevno daju na radiju, u novinama i raznim drugim sredstvima o upotrebi određenih vitamina, minerala i proteina, kao i podaci o njihovoj kalorijskoj vrijednosti, u

nepraktične, bezvrijedne i opasne, posebno kada su zasnovane na upotrebi droga i hrane za životinje.

Razmatrajući svojstva pojedinih nutritivnih supstanci, ne smijemo se uopće brinuti o tome koji vitamini ili drugi sastojci postoje u određenoj hrani. Nepromenljivo prisustvo svih različitih sastojaka u svakom zalogaju hrane mora biti obavezno. Stoga moramo voditi računa da nijedan sastojak ne izostane iz hrane koju konzumiramo. To je slučaj kada jedemo bilo koju sirovu biljnu hranu, dok ih u kuvanoj hrani nema u hiljadama.

Vekovima za redom, hiljade stručnjaka pravili su dijetetiku njihova posebna studija. Ali kako su obraćali pažnju samo na sekundarne probleme i nisu uzeli u obzir štetu koju je napravio kuhinjski požar, njihova istraživanja nisu dala željene rezultate i, što je još gore, zbog brojnih kontradiktornosti, bila su pogubna za čovječanstvo. . Čak i vegetarijanci, koji se mogu smatrati najprogresivnijim među njima, ne samo da su tolerisali štetu koju je nanela vatra, već su istrpeli upotrebu belog hleba i rafinisanog šećera, koji su lišeni svih vrednih sastojaka. Ipak, mora se priznati da su vegetarijanci u pobjedi nad ljudskim ovisnostima prošli najstrmiji put. Najteži potez je apstinencija od mesa, nakon čega je zamjena bezmesne prehrane sirovom hranom samo mali korak, iako upravo tim malim korakom moraju doći do svog konačnog cilja. Stoga je za očekivati da će vegetarijanci svih nijansi mišljenja prihvatiti principe sirove ishrane i da će se okupljati pod istim barjakom, kako bi postavili temelje tog srećnog života koji je oduvijek bio san čovječanstva.

Kao stručnjak za dijetetiku, veliku reputaciju u Americi stekao je G. Hauser. Ali čak ni Hauser, koliko god da je progresivan u odnosu na druge dijetetičare, ne vodi računa o štetnosti kuvanja i zbog toga pokušava da nadoknadi štetu učinjenu u kuhinji putem recepata. Pretpostavimo na trenutak da je njegov savjet

može poslužiti nekoj korisnoj svrsi. Ali gdje je radnik, radnik na farmi ili običan čovjek na ulici da nađe taksu od hiljadu dolara koju mora platiti da bi dobio informaciju koliko crne melase mora uzeti ujutro, koliko kvasca uveče, ili koliko hiljada jedinica određenog vitamina mora da proguta svaki dan?

Ovo nije pravi pristup. Potrebno je upoznati cjelinu svet što je moguće temeljitije sa integralnim sirovinama ljudskog organizma, radikalno promeniti postojeće prehrambene navike i stati na kraj preporukama specifičnih dijeta i pojedinačnih vitamina.

Ljudi nauke znaju da se nijedna osoba koja se hrani isključivo hljebom, poliranim pirinčem ili mesom ne može nadati dugom životu. Ali običan čovjek to ne zna. Po njegovom mišljenju, te namirnice pružaju odličnu ishranu. Kako možemo garantovati da pojedinac pod silom prilika ili pod pritiskom siromaštva neće glupo hraniti sebe i svoju decu samo tim namirnicama i da se time neće upropastiti? Čak ni najeminentniji naučnik, koji je upoznat sa čitavom temom, nije u stanju da se odupre nagonu svoje pohlepe i jede toliko tih prokletih supstanci da se polako ali sigurno ubija i prerano izvrši samoubistvo pomoću rak ili srčani udar. Stoga nije dovoljno samo propagirati ove ideje u knjigama; potrebno je mobilizirati odgovarajuće državne organe kako bi se uvele osnovne, planske promjene u prehrambene navike ljudi. Moraju se poduzeti aktivne mjere kako bi se postepeno ograničilo masovno rasipanje nutritivnih sastojaka i podstakla potrošnja sirovih i neoštećenih namirnica. Konačni cilj svake vrste ishrane je sirovo jedenje, kada reč "dijeta" gubi svoje značenje i ustupa mesto izrazu PRIRODNA ISHRANA ili INTEGRALNE SIROVINE ZA LJUDSKU FABRIKU.

Upotreba umjetnih vitamina i minerala mora biti Zaustavljeno

Relativne količine nutritivnih sastojaka u prirodnim namirnicama veoma variraju, u smislu da u odnosu na jedan miligram jednog sastojka može biti hiljaditi deo miligrama drugog sastojka i milioniti deo miligrama trećeg. Ali sastojak koji teži milioniti deo miligrama je jednako bitan za ljudsku fabriku kao i onaj težak jedan miligram. Sada se prilikom kuvanja prvo uništavaju upravo oni sastojci koji postoje u malim tragovima.

Neko se može zapitati zašto sa tako neispravnim sirovinama ljudska fabrika ne prestaje da radi odjednom, kao što bi to radila obična fabrika, nego nastavlja sa radom prilično dugo, navodeći ljude na pogrešan zaključak da sve što zadovoljava njihov apetit jeste ishrana. .

Činjenica je da ljudsko tijelo nije obično fabrika. To je ogroman svijet sa milijardama stanovnika, bezbrojnim fabrikama, raznim organizacijama, sistemima, prodavnicama, rezervama i tako dalje. Čak i ako uopće ne dobije nikakvu ishranu, može se održati u životu do 70 dana ili čak i više koristeći svoje pohranjene rezerve.

Nakon ulaska u organizam, hranljive materije se distribuiraju po ljudskom telu putem medijuma krvi i svaka od ćelija prima supstance koje odgovaraju njenoj strukturi i posebnosti. Ali ćelije žlijezda i organa ne uzimaju ništa od nekoliko degeneriranih sastojaka koji su prisutni u kuhanoj hrani u tako malim varijantama koje se mogu izbrojati na prste. I dalje čekaju, u gladi i oskudici, sve dok se njihov gospodar ne udostoji da pruži prste kako bi sebi pomogao komadić luka, zelenog povrća ili voća.

Čovjek ne osjeća izgladnjivanje pojedinačnih ćelija jer mu je, bez obzira na ekstremnu glad žljezdanih i organskih ćelija, želudac pun, njegova ovisnost zadovoljan, on sam zadovoljan. Ali još više sadržaja su bezvrijedne, indolentne i neaktivne ćelije, koje pohlepno prožderu "potpuno izbalansirani građevinski materijal" koji odgovara

na njihove strukture i "jačaju i jačaju" tijelo povećavajući njegovu masu.

To je razlog što sa 50-60 kilograma suvišnih, beskorisnih ćelija, takozvana zdrava, stasita i energična osoba nema nekoliko stotina grama aktivnih, specijalizovanih ćelija, pomoću kojih bi jedna ili druga njegova žlezda mogla pravilno da funkcioniše. i proizvodi besprijekorne proizvode. Sve dok žlezde i organi nisu lišeni poslednjih ostataka aktivnih ćelija, čovek je u stanju da nekako oduž i svoju egzistenciju; ali kada se konačno potroše, smrt postaje neizbježna.
Tada "sita", "debela" i "snažna" osoba umire izgladnjevši svoje žlezde i organe. Na primjer, srčane ćelije gube potrebnu snagu i elastičnost za normalne kontrakcije. Srce tada pokušava spasiti situaciju tako što povećava broj svojih ćelija, zbog čega se uvećava stanicama nastalim od životinjskih proteina i bijelog kruha. - Ali to nema koristi, jer ove ćelije nemaju kapacitet za obavljanje bilo kakvog korisnog rada i ne prođe mnogo vremena da organ potpuno prestane da kuca.

Ne znamo sa sigurnošću na koliko različitih sastavnica ide pravljenje zrna pšenice ili bilo kojeg drugog biljnog tijela. Uzmimo hipotetički, približan broj, recimo 10.000. Prema najelementarnijim zakonima prirode onda bismo morali razumjeti da se sirovine neophodne za ljudsku tvornicu sastoje od 10.000 različitih supstanci, a pri nabavci tih materijala važno je posebno voditi računa da jedan ili drugi sastojak ne bude odsutan.
Ovo je najprirodniji sistem za obezbeđivanje normalnog rada ljudske fabrike.

Hajde sada da vidimo kako je dijetetika ovog kuvanog jela izokrenuta starost je. Muškarci nose masovno uništavanje tih esencijalnih supstanci i hrane svoja tijela sa samo nekoliko varijanti svojih sastojaka.

Nakon godina mukotrpnog istraživanja, biolozi otkrivaju da postoji samo 1015 vrsta supstanci u siru, puteru, jetri ili mozgu.
Očekivalo bi se da priznaju da su kao rezultat svog dugog rada otkrili da se takve i takve namirnice sastoje od samo 10-15

vrsta debaziranih, neuravnoteženih, otrovnih, degenerisanih i mrtvih supstanci, kao i sastojaka koji čine naše sirovine, nedostaje 9990 sorti, te su stoga te namirnice toliko deficitarne, štetne i opasne da se njihova upotreba kao nutrijenti ne smije bilo ko preporučio. Ali umjesto toga, jedan po jedan navode nazive svih supstanci koje su uspjeli pronaći u tim namirnicama, detaljno opisuju njihove funkcije u ishrani i nakon nabrajanja njihovih svojstava preporučuju ih kao "korisne" nutrijente. Ne pominju ni riječi o odsustvu hiljada nutritivnih sastojaka, niti govore o njihovoj ulozi u ishrani ili katastrofalnim rezultatima koji neizbježno prate njihovo odsustvo.

Ipak, ova razmatranja su prilično bitni aspekti pitanja.

Mora se imati na umu da su toliko mnogostruke funkcije sirovog namirnice u organizmu koje čak i da ih je nekim čudom čovjek sve upoznao, čitav životni vijek ne bi bio dovoljan za njihov puki opis. Moramo smatrati jednim od elementarnih zakona ishrane činjenicu da nijedan nutritivni sastojak ne može služiti svojoj pravoj svrsi ako se uzme izolovano, odvojeno od celine.

Kada se čak i najpoznatijem naučniku ukaže da postoji nema traga bilo kakvih vitamina u belom hlebu koji jede, on bez imalo ustezanja uzvraća da jede i hranu koja sadrži vitamine Sa jednakim opravdanjem zidar može po ceo dan polagati svoje cigle i podizati zid bez maltera, a onda tvrdi da ima trenutaka kada i on koristi malter. Takva je sljepoća koju uzrokuje ovisnost o hrani.

Šta je bijeli kruh ako ne škrob, šećer, masti, proteini i nekoliko vrsta mrtvih soli – drugim riječima, samo beživotni pepeo nekoliko od 10.000 sastojaka koji čine našu sirovinu? Šta je rafinirani šećer ako ne jedan od gore navedenih 10.000? Šta je meso ako ne proteini koji sadrže otrove i tragovi nekoliko degenerisanih sastojaka? Ipak, čovjek puni svoj želudac do ruba sa ovih nekoliko supstanci i uskraćuje svojim organima hiljade zaista bitnih nutrijenata. Što se tiče nastalih poremećaja koji nastaju u njegovim organima, može se formirati jedan

neku ideju posjetom bolnicama ili pregledom ilustracija u medicinskim udžbenicima. Kako bi mogle biti uzrokovane tako strašne deformacije, rane i čirevi, ako ne zbog odsustva superiornih nutrijenata?

Iako su naučnici do sada otkrili samo 40-50 vrsta od hiljada nutritivnih sastojaka, veliki deo medicinske literature posvećen je opisu efekata tih supstanci, koje takođe čine osnovu mnogih drugih medicinskih aktivnosti. Osim toga, ogromna mreža komercijalnih objekata proširila se po cijelom svijetu za proizvodnju i distribuciju tih supstanci.

Možemo zamisliti kakva će situacija biti ako, umjesto tih 40-50 sastojaka, naučnici istraživači jednog dana uspiju pronaći 400 ili 500, da ne govorimo o 4.000 ili 5.000 vrsta supstanci. Čini se da je današnji čovjek izgubio iz vida integritet pravih sirovina potrebnih za njegovo tijelo; ili mu nisu odmah na raspolaganju ili mu je nemoguće doći do njih. Zato mora zaviriti u svaki kutak i kutak da ih pronađe jednu po jednu kako bi zadovoljio potrebe svog organizma. Naučnici istraživanja smatraju naučnim samo one supstance čije su formule poznate i štampane u knjigama. Kako nemaju znanja o potpunim formulama sastojaka pšeničnog zrna, ne vide ništa naučno u tome. To je "uobičajena" supstanca koja se lako može nabaviti, svuda ima u izobilju i svima je poznata. Ali sasvim je druga stvar kada uspiju otkriti novi nutritivni sastojak i pronaći njegovu formulu. Tada postaje naučno; njegovo otkriće je pozdravljeno kao veliki trijumf na polju medicine i, štoviše, unosi novi žar i entuzijazam u fabrike, apoteke i klinike. A to je sve zato što čovjek ne želi da se odrekne svog bijelog hljeba.

Šta god bilo, ljudi konačno moraju priznati da je jedini način da se otarase bolesti prvo strogo ograničiti, a zatim i potpuno zabraniti masovno uništavanje naših nutritivnih sastojaka.

U tom cilju, nadležni organi moraju provoditi intenzivan publicitet i mora preduzeti aktivne mere da spreči masovno uništenje

nutritivnih sastojaka. Moraju nabaviti nove varijante jela iz mješavine sirovih namirnica i preporučiti ih javnosti, čije će prehrambene navike tada postupno mijenjati. Kao rezultat toga, bolesti koje sada pogađaju čovječanstvo će biti progresivno eliminirane i ogromna ekonomija će biti pogođena našim troškovima života.

Prije nego što smo postali sirovojedi, naša porodica je dnevno konzumirala kilogram kruha, a sada nam kilogram pšenice traje od osam do 10 dana. Na dijeti od bijelog hljeba odavno sam trebao biti mrtav, ali zahvaljujući žitu koja daje život, još uvijek živim i siguran sam da ću živjeti još najmanje 40-50 godina.

Poređenje između zdravlja sirove hrane i Kuhano jedenje djece najbolje je sredstvo za potvrđivanje štete uzrokovane jedenjem kuhane hrane

Principi se prije svega moraju usvojiti u jaslicama, dječijim domovima, bolnicama i restoranima, a zatim ih treba popularizirati putem publiciteta u široj javnosti. Sa tako jasnim i nepobitnim činjenicama koje sam izneo, za nadati se da će jasni naučnici odmah krenuti na posao. Ali ako žele da imaju dalje konkretne dokaze, predlažem sledeći test. Neka se odojčad u jednom od dječijih domova podijeli u dvije jednake grupe, od kojih jednu treba hraniti savremenim medicinskim metodama, a drugu odgajati po principima sirove ishrane. Zatim neka se uporedi zdravlje dvije grupe. Uopšte ne sumnjam da će od samog početka cijelom svijetu biti jasno koji je od ta dva sistema) ishrane istinski naučni i humanitarni. Isti rezultati mogu se dobiti i prilagođavanjem metode za liječenje bolničkih pacijenata.

Mnogi prostodušni ljudi mogu prigovoriti testu na osnovu toga da je grešno ili štetno izvoditi takve "eksperimente" na djeci. Međutim, ako takvi ljudi malo dublje razmisle, vidjet će da to nije eksperiment da se zaštiti život i zdravlje djeteta tako što će se hraniti kompletnom kolekcijom čistih nutritivnih sastojaka namijenjenih

po prirodi za ljudski organizam. Pravi eksperimenti su oni neljudski testovi koji se provode pod krinkom nauke sa nekoliko vrsta sintetičkih supstanci koje su još jedva prepoznate u laboratoriji, usled kojih milioni dece napuštaju život u ranom detinjstvu, ostavljajući svoje roditelje u ogorčenosti. žalost. Eksperimenti su one operacije koje se igraju sa zdravljem ljudi sa 1.001 degenerisanim namirnicama i otrovima i stvaraju nove bolesti. Ove bolesti su smiješno nazvane bolestima civilizacije, bez imalo osjećaja stida zbog takve "civilizacije" i bez razmišljanja o tome da se uslovi koji su iznjedrili takve bolesti mogu nazvati neznanjem, divljaštvom ili varvarstvom, ali nikako civilizacijom.

Naučne institucije i nadležni državni organi moraju Ispitajte problem sirove hrane bez daljeg

Kašnjenje

Predložio sam radikalnu i u isto vrijeme vrlo jednostavnu i prirodnu metodu kojom će se čovječanstvo osloboditi svake bolesti na zemlji. Ovo je veoma važna stvar kojoj svi naučnici, ljekari, intelektualci i nadležni državni organi moraju odmah posvetiti pažnju. Oni moraju ili javno dokazati da sam u krivu u svojim stavovima i opovrgnuti ih osnovnim eksperimentima, ili moraju potvrditi svoju istinu i poduzeti potrebne korake da ih provedu u praksi. Konkretno, ako ljekari pokažu bilo kakvu ravnodušnost ili šutnju, to bi se u široj javnosti moglo protumačiti kao jasan slučaj njihove nespremnosti da spriječe bolesti, kako se njihovo polje ili djelovanje ne bi smanjilo. Lično, ne vjerujem da je to općenito istina, jer malo ljudi može biti tako nemilosrdno; ali doktori moraju dati pozitivan dokaz da imaju viši i plemenitiji cilj od zarađivanja novca i da je njihov cilj, u stvari, služenje nauci, služenje čovječanstvu.

Plemeniti, javno raspoloženi i altruistični doktori postižu svoj cilj prihvatanjem sirove hrane, dok nehumani, sebični i pohlepni doktori vide u tome svoj lični gubitak. Navodne teškoće promjene duboko ukorijenjenih običaja mogu poslužiti samo kao slab izgovo

prikrivaju skromne lične interese zlih ljudi. Otkriće sirovojedenja najbolja je prilika za razlikovanje plemenitih od neplemenitih, dobrih od zlih, mudrih od nemudrih.

Ne postoji aktivnost veće humanitarne vrijednosti od propagiranja sirovojedenja. Neophodno je probuditi čitavo čovečanstvo iz njegovog vekovnog sna, otvoriti mu oči, istresti ga iz letargije i osloboditi sadašnje noćne more. Bogati moraju donirati svoj novac za ovu svrhu; intelektualci svoj mozak. Neophodno je osnivati društva, osnivati klubove, izdavati novine i štampati knjige. Nadalje, potrebno je izgraditi prostrane sanatorije sa svim sadržajima za odmor, zabavu i sport, te nekoliko mjeseci „zatvora“ liječiti, podmladiti, osloboditi destruktivnih predrasuda i pomoći i prosvijetliti te ljude. kojima nedostaju potrebne informacije i snaga volje. Mnogo je korisnije i poželjnije u tu svrhu uložiti novac i energiju nego graditi beskorisne zgrade koje nam ne trebaju poput crkava ili škola i bolnica. Sirovodenje je kamen temeljac pomoću kojeg možemo provjeriti koji intelektualac zaista ima slobodnu i nesputanu prosudbu, ili koja je osoba zaista zainteresirana za zdravlje i dobrobit javnosti. Zlatnim slovima istorija će zapisati imena takvih ljudi.

Nije grijeh govoriti istinu

Neki ljudi me optužuju da imam oštar jezik. Kada kuhanoždere nazivam ubicama, ubojicama i kriminalcima, ja ne optužujem; Ja samo govorim istinu, koliko god ta istina bila gorka. Kada majka svojim pažljivim rukama napuni usta svog voljenog djeteta vrućom hranom, ona oštećuje organe svoje bebe i vodi ga u bolest i smrt. Kada lekar pripremi dijetu od "hranjivih" i "lako svarljivih" obroka za malu decu i

prepisuje tablete vještačkih vitamina na račun povrća i voća, čini još veći prekršaj.

Svaki dan posmatram kako, čudnom ironijom sudbine, slabi i bolesni smatraju ljekovitima upravo one tvari koje su uzrokovale njihove bolesti, i pohlepno ih proždiru, dok, naprotiv, sa strahom izbjegavaju jedine tvari (sirovo povrće i voće) koje im mogu vratiti zdravlje, samo zato što ih smatraju uzrokom svojih nevolja. Milioni života su žrtvovani isključivo zbog ove fatalne zablude. Osoba koja pronikne u svu dubinu tragedije nikada ne može ostati hladna i ravnodušna.

Ne postoji zakonska prepreka protiv uništenja Sirovine namenjene ljudskoj fabrici

Kada se otkrije manji nedostatak u pravilnom balansu Za sirovine koje se isporučuju industriji okruga, odgovorne osobe se optužuju za nemar i kazne, dok oni koji počine najgnusnije krivotvorenje sirovina potrebnih za pravilan rad ljudske tvornice često ostaju bez nje. U sadašnjem veku naučnog napretka, najneupućenija i najgluplja osoba ima apsolutno pravo da traži nove metode degenerisanja prirodnih namirnica, i da smišlja i nudi na prodaju najsmešnije jelo. Ali ono što je posebno čudno je činjenica da je veliki naučnik, veliki citolog, koji je svoj život posvetio proučavanju bioloških funkcija živih ćelija, ili dijetetičar, čiji je glavni cilj u njegovom životu izrada idealna ishrana za čoveka, kupuje gomilu takvih degenerisanih supstanci i nudi ih svojim ćelijama, sa krajnjom ravnodušnošću i nemarom, vođen samo diktatom svog nepca.

Na prvi pogled čini se nevjerovatnim da smo se mogli osloboditi sve bolesti putem sirove hrane. Ali veličina te tvrdnje leži u samoj činjenici da "nevjerovatno" lako postaje ostvarena stvarnost. Teškoća napuštanja ovisnosti o hrani ne smije se smatrati preprekom ostvarenju ideala

sirovo jedenje; naprotiv, ona mora služiti kao mjera za odmjeravanje snage neprijatelja ljudskog roda i mora nas potaknuti da učinimo sve napore da spriječimo ulazak tako strašnog čudovišta u organizam novorođenog djeteta. Čak i oni ljudi kojima je teško da sami odustanu od kuhanih jela, a i dalje ustraju u svojim štetnim navikama, moraju afirmirati istinu, a za dobro rastuće generacije i budućnosti čovječanstva moraju se boriti za pobjedu te istine propovijedanjem i izlaganje principa sirovog jedenja i na sve druge raspoložive načine.

Naravno, za one uskogrude i nazadne ljude koji su neopozivo pristrasni u korist kuvane hrane i lekova, principi sirove ishrane su previše napredni, ali danas živimo u kosmičkom dobu, a ne u srednjem veku, kada je svaka progresivna ideja ili veliki izum godinama proganjana od strane neuka rulja.
Danas se pred nas postavlja pitanje opstanka ili uništenja ljudske rase. Oklevanje je neljudsko.

Sirovoesti osiguravaju ogromne koristi u javnosti Ekonomija i podiže životni standard nekoliko Times

Na vatri se uništava nevjerovatna količina hranjivih tvari brojnim oblicima ljuštenja, rafiniranja i prerade. Kao primjer može se reći da 100 grama proklijale pšenice ima veću nutritivnu vrijednost od bijelog hljeba dobivenog od kilograma pšenice.
Isto važi i za sve ostale sorte kukuruza, mahunarki, povrća i voća. Ako se danas oslobodimo svih namirnica životinjskog podrijetla, povrće koje se proizvodi u svijetu moći će samostalno prehraniti nekoliko puta veću populaciju svijeta, pod uslovom da se jede u sirovom stanju. Pravo značenje sirove ishrane postat će sve razumljivije kada pomislimo na rad, vrijeme i novac koji ljudi troše na uništavanje tih nutrijenata, a zatim razmotrimo sve

medicinskih troškova koje snose i različita ministarstva zdravlja i šira javnost u nadi da će se eliminisati razaranja koja su nastala u našim organima uništavanjem tih istih nutrijenata. Spreman sam da demonstriram istinitost svojih izjava konkretnim dokazima svakome ko želi da ima više detalja o ovoj temi. Istorija nikada neće pomilovati one odgovorne ljude na vlasti koji po ovom pitanju pokazuju ravnodušnost i začepe uši za ove plačljive istine kako bi opravdali svoje lične zavisnosti.

Mogu postojati samo dva razloga za njihovo odbijanje da prihvate principe sirove ishrane. Ili moraju izjaviti da radije toleriraju postojanje bolesti nego da "lišaju" čovječanstvo "zadovoljstava" kuhanih jela i da se odreknu mogućnosti primjene u praksi čitavog niza "naučnih dostignuća" postignutih kao rezultat mnogo teškog rada ili, izvođenjem osnovnih testova koje sam predložio, moraju dokazati da, daleko od oslobađanja ljudi od bolesti, sirovo jedenje im zapravo još više šteti.
To će im biti sasvim nemoguće učiniti. Iz toga slijedi da nemaju alternativu osim da se oslone na svoje prvo rasuđivanje, čija je krajnja nečovječnost očigledna svima.

Stoga, u ime sve nevine djece, zahtijevam da protivnici sirovojedenja dostave svoje prigovore štampi, kako bi dobili odgovarajući odgovor i kako bi javno mnijenje bilo u prilici da izvuče potrebne zaključke i iznese svoje konačna i pravedna presuda.

Svi moraju prepoznati stvarno i integralno sirovo Materijali Njegovog Tela

Svaki pojedinac je ponosni posjednik jednog od komplikovanih fabrika u svijetu i samo je on odgovoran za nesmetan rad date fabrike. Neophodno je, dakle, da bude dobro upoznat sa pravom, besprekornom i integralnom sirovinom te divne fabrike.

Integritet tih sirovina nije određen količinama proteina, masti, ugljenih hidrata, vitamina, minerala i kalorija koje navode današnji biolozi u svojim udžbenicima o ishrani. Niti ga je moguće utvrditi stavljanjem jedne pored druge dugačke liste recepata za kuhanu hranu.

Kroz milione i milione godina i najpreciznijim proračunima naša divna priroda spojila je integralne sirovine neophodne ljudskom organizmu, spojila ih u savršenom skladu i u potrebnim količinama, dala im život i koncentrisala ih u povrću. tijela u obliku živih ćelija.

Čitava tajna ishrane leži u tome da su te ćelije žive ili mrtve. Supstance koje se sastoje od mrtvih ćelija ni pod kojim uslovima ne mogu poslužiti kao sirovine za ljudsku fabriku.

Čovjek ne bi trebao gubiti osjećaj za mjeru i ličiti se nad svojim izumima izvan granica razuma. Istina je da su se biolozi u proučavanju pojedinačnih nutritivnih sastojaka uložili ogromnim naporima i napravili mnoga važna otkrića, koja u potpunosti zaslužuju našu zahvalnost. Sva ta postignuća, međutim, mogu se smatrati velikim samo u odnosu na današnji tehnički i mentalni razvoj čovjeka. Protiv vrhunske mudrosti prirode čak ni najeminentniji naučnici, sa svom učenošću i svojim bezbrojnim otkrićima, nemaju veći uvid od petogodišnjeg djeteta. Oni, dakle, nemaju pravo da narušavaju harmoniju i integritet sirovina koje je izgradila priroda i da nametnu javnosti svoje djetinjasto omalovažavanje znanja kao savršenu nauku.

Nesumnjivo, u pokušaju da pronikne u tajne namirnica Krajnji cilj naučnika je da prepoznaju sve one nutritivne sastojke koji su bitni za ljudski organizam, da odrede njihove relativne količine i da ih integrišu zajedno. Drugim riječima, oni žele umjetno pripremiti zrno pšenice ili sočiva i dati mu život. Ali ono što čovek nije uspeo da dobije nakon hiljada godina neprekidnog rada, priroda nam danas daje besplatno. Šta više želimo? Da li imamo bilo kakve sumnje u vezi sa mudrošću

univerzum ili ovisnost o mesu podstiče čovjeka na najnevjerovatnije gluposti?

Najbesmislenije je i opasno pretpostaviti da nam treba više proteina ili drugih nutritivnih sastojaka od onih koje ima u biljnim tijelima. Ako ove posljednje sadrže samo male količine proteina, slijedi da našem tijelu nije potrebno više, jer je upravo s tim količinama naš organizam građen i razvijan u periodu od miliona stoljeća.

Neki ljudi veoma vole da neprestano govore o telu-građevinski materijal. Kada bi "potpuno izbalansirani" životinjski proteini i "hranljivi obroci" mogli povećati visinu svake generacije za samo jedan milimetar, danas bi se visina čovjeka povećala već za nekoliko metara.

Masovno proizvedeni umjetni vitamini nikada ne mogu poslužiti kao nutritivni sastojci iz vrlo očitog razloga što vrlo često u roku od pet minuta nakon ulaska u ljudsko tijelo potpuno prestanu funkcionirati našeg organizma; drugim riječima, tjeraju nas u smrt.

Žalosna je kratkovidnost smatrati bilo koju određenu hranu izvorom određenog vitamina ili bilo kojeg drugog nutritivnog sastojka.
Sva organska jedinjenja sastoje se od gotovo istih sastojaka, ali se razlikuju po svojim fizičkim i hemijskim svojstvima zbog razlika u svom sastavu i molekularnoj strukturi. Dakle, svima je poznato da se alkoholi i šećeri sastoje od istih hemijskih elemenata (ugljik, vodonik i kiseonik), ali se jako razlikuju po boji, ukusu i izgledu. Ptice se drže u kavezima sa jednom vrstom sjemena ili žitarica, a domaće životinje se često hrane samo jednom vrstom trave. Ipak, ova stvorenja dobijaju punu zalihu proteina, masti, vitamina i minerala iz jedne vrste hrane koja im se daje.

Liječenje bolesti lažnim vitaminima, destruktivnim antibioticima i raznim otrovima su beznadežni eksperimenti koji se ne temelje na etiološkom i osnovnom zaključivanju, već na simptomatskim, prividnim i kontradiktornim podacima.

Nijedan vještački vitamin ne može obnoviti divnu ravnotežu prirodnih vitamina spaljenih na vatri; nijedan otrov ne može regulirati normalne biološke funkcije degeneriranih organa i žlijezda; nijedan antibiotik ne može zamijeniti prirodne antibiotike uništene u kuhinji.

Životinje liječe svoje rane tako što ih ližu. Njihovi sekreti i pljuvačka obdareni su baktericidnim svojstvima. Izlučivanje čovjeka koji jede kuhano jelo je, međutim, lišeno takvih svojstava. Sirojed otklanja opasnost od ozbiljne prehlade uz pomoć sekreta koje oslobađaju tkiva respiratornog trakta, dok kuhani proizvodi mlazove sputuma i pljuvačke, ali još uvijek nije u stanju odoljeti toj istoj opasnosti.

Doba kuhanog jela je doba kada se ovisnosti, Sujeverja i mikrobi vladaju

Moderna medicina je okružena zamršenom mrežom ispraznih praznovjerja. Čitava medicinska djelatnost zasniva se na simptomatskim, prividnim, varljivim i kontradiktornim podacima, dok je najbitnije i temeljno načelo zakopano u zaborav. To je činjenica da je EFIKASAN RAD SVAKE FABRIKA PODLEZ JEDNOSOBNOM SNABDEVANJU INTEGRALNIM SIROVINAMA KOJE JE ODREDIO INŽENJER. U ovom slučaju, INTEGRALNA SIROVINA LJUDSKE FABRIKE SU ŽIVE BILJNE ĆELIJE I NIŠTA VIŠE.

Opijen nekoliko tehničkih uspjeha, današnji čovjek zamišlja sebe u zenitu civilizacije, dok u stvarnosti vuče najprimitivniji, neprirodan i jeziv život noćne more.
Uopšteno govoreći, u oblastima politike, ekonomije, morala i zdravlja, umom i osećanjima čoveka vladaju, a njegovim postupcima upravljaju odvratne zavisnosti i isprazna praznoverja. Zaboravljajući najbitnije i najosnovnije životne probleme, muškarci preuveličavaju sasvim trivijalne stvari od sporednog značaja i pretvaraju ih u vitalna pitanja, a onda troše ogromnu količinu vremena i resursa, stvaraju

neprijateljstva, prolivali okeane krvi i širili univerzalnu propast i uništenje.

Istoričari prošlosti obojili su najodvratnijim bojama namete i danake koje su naplaćivali strani osvajači. Dok danas, u trenutku kada preuzmu kormilo države, ljudi koji se smatraju civilizovanim i prosvećenim koriste razne legalizovane izgovore da konfiskuju više od 90 odsto ukupnih zarada sopstvenog naroda kako bi zadovoljili svoje lične zavisnosti i ambicije. Podstiču proizvodnju duhana, alkoholnih i bezalkoholnih pića, čaja, kakaa i kafe, što sve narušava zdravlje ljudi, a zatim se ponose povećanjem državnih prihoda iz tih izvora. Isto tako, budalasti otac porodice mogao bi da likuje zbog svog bednog penija stečenog na račun funte koju su protraćila njegova deca i, što je još gore, uz visoku cenu podrivanja njihovog zdravlja.

Da sadašnji prijedlozi i preporuke pojedinih vitamina i minerala ne postižu nikakve korisne rezultate, što god je vidljivo iz činjenice da se, podstaknute nagonom svemoćne ovisnosti, prehrambene navike čovječanstva postepeno razvijaju po zastrašujućem obrascu koji ohrabruje proizvodnja opasnih namirnica bez vitamina i minerala. Bez imalo odmora i predaha, neprestano nastaju fabrike za proizvodnju duvana, alkoholnih i bezalkoholnih pića, keksa, slatkiša, sladoleda, kobasica, konzervi, belog hleba, margarina i raznih drugih opasnih materija.

Sve ovo dokazuje to u svakodnevnom životu ljudi se ne rukovode zdravim razumom, već destruktivnim ovisnostima i ispraznim praznovjerjima specifičnim za čovječanstvo koje jede kuhano. Na ovom svijetu postoje brojne grupe koje se bave trivijalnim i sporednim pitanjima od strogo ograničenog interesa.
Od sada, primarna dužnost civilizovanog čoveka treba da bude da vodi hitnu i odlučnu kampanju protiv zavisnosti i praznoverja svakog opisa. Ovo je jedino osnovno sredstvo kojim će čovjek

uspjeti ostvariti onaj obilan, miran, udoban, zdrav, dug i srećan život kojem je oduvijek težio.

Konkretan dokaz mi je pred očima. Uz pomoć sirovog jedenja ne samo sam sebi spasio život, ali sam se i oslobodio svih onih bolesti koje su me neprestano mučile i potpuno sam otjerao od sebe taj opsjedavajući bauk rane smrti. U 61. godini, kada kuvani prestaju da rade i odlaze u penziju, povratio sam zdravlje, snagu, snagu i energiju mladića od 25 godina.

Mjesecima radim po 16 sati dnevno, a da ne osjećam ni najmanji osjećaj umora. Sasvim sam uvjeren da ću ponovo proživjeti cijeli život kuhara.

Često se govorilo da čovjek treba da jede da bi živio, a ne da živi da bi jeo.

Sada je došlo vrijeme da se dokaže ko su oni koji hranu smatraju sredstvom za postizanje cilja, a ne ciljem sam po sebi. Neka takvi ljudi slijede moj primjer, stupe u arenu, udruže se u zajednički cilj, bore se protiv svake ljudske ovisnosti i otvore put novom i sretnom životu cijelom čovječanstvu.

Teme o kojima se govori u ovoj knjizi nisu specijalizovana pitanja o kojima bi trebalo raspravljati iza zatvorenih vrata. To su stvari koje se tiču čovječanstva u cjelini i moraju se javno razmatrati kako bi svako mogao prepoznati pravu sirovinu svog tijela.

Dužnost je svih onih ljudi koji se zanimaju za zdravlje sebe i svoje djece da dignu glas i zahtijevaju da oni koji se protive principima sirove ishrane dostave svoje kritike štampi, kako bih ja imao priliku da im daju odgovarajuće odgovore i na taj način odagnaju skepticizam šire javnosti prema doktrini sirove hrane.

Dodatak

Čitaoci mojih knjiga o sirovoj hrani često mi se obraćaju i lično i pismeno i traže detalje o posebnoj dijeti sirovom hranom. Sad, onaj koji jede sirovu hranu nema poseban program za jutro,

podnevni ili večernji obroci. Jede kad god poželi, šta god želi i koliko mu apetit zahtijeva. Ali zato što kuvani, koji su navikli na posebno radno vreme i zakone hranjenja, žele da i sistem sirove hrane bude regulisan određenim pravilima, neka bude tako. Nema posebne štete u tome.

Naravno, nijedna osoba ne može izraditi detaljne recepte i planirati razne jelovnike koji uključuju veliki broj novih jela. Nebrojena raznolikost kuvanih jela i degenerisanih namirnica koje danas vidimo razvijala se postepeno, tokom hiljada godina i trudom hiljada ljudi.

Kada se ljudi konačno uvjere da je najrazumniji način hranjenja sirovo jedenje, mnoge vrste slanih jela će se pojaviti, takoreći, preko noći.

Pod uslovom da posveti nekoliko sedmica vremena koje inače provodi kuhanju, svaka domaćica će po svom ukusu moći pripremiti veliki izbor divnih novih jela od mješavine brojnih sirovih namirnica koje su nam dostupne; a pritom će obogatiti i opšti jelovnik. Uzmimo za primjer našu vlastitu porodicu.

Nakon brojnih ispitivanja došao sam do zaključka da se namirnice poput žitarica, mahunarki, krompira, patlidžana i srži, čiju sirovu konzumaciju smatraju nemogućim zavisnicima o hrani, mogu miješati u različitim količinama kako bi se dobile tako slane salate koje će im se svidjeti. čak i najuvjerljiviji zavisnik od mesa.

Pšenicu, sočivo, slanutak, pasulj, itd. potopimo u dosta vode. Kada za dan-dva počnu nicati, ispiramo ih svježom vodom. Zatim ocijedimo ovu vodu, pokrijemo lonac poklopcem i stavimo na hladno mjesto. U ovom stanju mogu se jesti tri ili četiri dana. Mogu se uzimati i sa grožđicama, orasima, urmama i mnogim drugim jelima ili se mogu mešati sa raznim salatama.

Kada želimo da pripremimo salatu, pšenicu, sočivo i sl. propasiramo kroz mašinu za mlevenje, a krompir i šargarepu izrendamo na sitno.

grater; zatim nožem narežemo krastavce, paradajz i luk na tanke ploške, a zelenu papriku i nekoliko vrsta zelenog povrća.

Sada ih sve pomiješamo i dodamo sirovo maslinovo ulje, svjež i limunov sok i malo svježe izvorske vode. Može se dodati i orasi, suvo grožđe, urme i tako dalje. Relativne količine sastojaka zavise od individualnog ukusa. Ljeti je ugodno jesti takve salate ledene.

Uzimajući za osnovu način pripreme ove salate, moguće je pripremiti veliki izbor salata različitih ukusa i izgleda korišćenjem svih vrsta zelenila i raznog drugog povrća, kao što su spanać, zelena salata, patlidžan, cvekla i uopšte , šta god da naši povrtnjaci pružaju, ali bitne komponente salate su žitarice, mahunarke i krompir.

Ova salata mora postati osnovna hrana cijelog čovječanstva. Ova ishrana, koja je najpotpunija hrana i za bogate i za siromašne, ima prednosti u tome što daje zdravlje, jača, zadovoljava, hranljiva i jeftina. To je jelo koje sadrži sve bitne faktore za dug i zdrav život. To je recept protiv svih bolesti. Tanjir ovog obroka, uz malo dodatnog voća, sasvim je dovoljan da zadovolji svakodnevne potrebe čovjeka, a ujedno mu pruži najbolju zaštitu od svake vrste bolesti.

Uzimajući u obzir relativnu skupoću pojedinih sorti
Od voća koje je retko zimi, neki misle da će se sirovo jedenje tada pokazati prilično skupim. Oni zamišljaju da se sirovojedi ne smiju hraniti samo svježim voćem tijekom cijele godine. To, naravno, nije tačno. Postoje ljudi koji veliki obrok završe sa izdašnom količinom voća. Ako takvi ljudi pojedu to voće samo s dijelom kruha koji obično jedu (ali u sirovom obliku pšenice, naravno), bit će potpuno zadovoljni. Na taj način će biti ušteđeni i na trošku i mukama oko pripreme kuvanih jela, čaja, peciva i svih vrsta drugih degenerisanih jela.

Postoje određene namirnice, kao što su pšenica, orasi, korjenasto povrće, koje se nalaze u svim godišnjim dobima uz samo neznatna kolebanja cijena. Štaviše, prednost se može iskoristiti od svježeg voća kada je u sezoni; tako, kada je dudova u izobilju, možemo se hraniti uglavnom dudovima, pa tako i grožđem i drugim voćem.

Tokom zime mnoge vrste prirodno osušenog voća mogu se potopiti u hladnu vodu, pretvoriti u sirovi kompot i uživati sa velikim zadovoljstvom. U ovaj kompot možemo dodati malo orašastih plodova, pistacija, proklijale pšenice, kardamoma ili vanilije u prahu itd. Sirovi kompot je najekonomičnija i ujedno najugodnija namirnica zimi.

Osim što jedemo orahe, bademe, pistacije i lješnjake u njihovom prirodnom stanju, pomiješane s drugim sušenim voćem, možemo ih samljeti i koristiti u raznim drugim oblicima, ili ih možemo miješati sa sirom od sirovog povrća ili raznim kompotima. Najukusnija poslastica za sirovojede je "Halva" ili slatko od oraha, badema ili pistacija. One se zgnječe, začine po ukusu kardamomom, vanilijom ili šafranom i narežu na male kvadratiće. Ova halva se jede s najvećim ukusom sa raznim zelenim povrćem. Može se staviti u list zelene salate i jesti kao neka vrsta sendviča. Voda pomiješana sa svježim limunovim sokom najbolji je napitak koji se može dati djeci.

U zaključku, ponovo je potrebno podsjetiti čitaoca na vrlo važna okolnost koja se uvijek mora imati na umu. U početnom periodu sirovojedenja zavisnici od sirove hrane mogu iskusiti različite oblike tegoba, što može ostaviti utisak da im sirova hrana šteti i da ih slabi ili razbolijeva. Mora se imati na umu da sve postojeće pogrešne i pogubne koncepcije u dijetetici potiču iz tako prividnih i kontradiktornih utisaka. Spoljni simptomi, stoga, nikada ne smeju da služe kao izgovor za ostavljanje napola obavljenog posla. Potrebno je sačekati konačne rezultate, što može potrajati nekoliko sedmica ili mjeseci. Ali ako se kuvana hrana ponekad pomeša sa sirovim hranljivim sastojcima, ovi rezultati mogu biti veoma odloženi i neefikasni ili se uopšte neće pojaviti.

Njihove tegobe nisu ništa drugo do ljekovite reakcije, a otporom koji im se pokazuje moći će se osloboditi svih poznatih i nepoznatih bolesti.

Najtrajnija od tih neugodnosti je, naravno, žudnja za kuvana hrana. Međutim, uvijek se mora imati na umu da impulse "gladi" koji se osjećaju u takvim okolnostima ne stimuliraju normalne ili zdrave stanice, već degenerirane, beskorisne i neaktivne stanice i otrovi nagomilani u tijelu; drugim riječima, samom bolešću koja gubi organizam. Dakle, upravo podnošenjem i odupiranjem tom osjećaju "gladi" moći ćemo eliminirati te otrove, osloboditi se prisustva bezvrijednih ćelija, izgraditi neophodan komplet aktivnih ćelija i jednom za svagda osigurati blagodati dobro zdravlje. Svaki sat izdržavanja te "gladi" je pobeda u našoj borbi protiv bolesti.

Teheran, 1963

***

DRUGI DIO

Izgradnja ljudskog organizma

Teme o kojima govorim u ovoj knjizi nisu specijalizovani problemi. To su pitanja koja dotiču čovječanstvo u cjelini. Oni utiču na sve one koji imaju tela i žive; tiču se svih onih koji imaju usta i jedu. Zato se uvek trudim da pišem što jednostavnijim jezikom, zasnivajući svoje zaključke na opštim podacima i argumentima, a da ne zakrčim svoje pisanje takvim naučnim detaljima i neprobavljivom terminologijom koja je izvan razumevanja većine mojih čitalaca. U svojim argumentima ne oslanjam se na mnoštvo očiglednih i kontradiktornih podataka dobijenih u laboratoriji nesavršenim sredstvima ili, što je još gore, na bilo kakve pogrešne pretpostavke zasnovane na takvim podacima. Dokazi koje iznosim su neoborivi zakoni prirode i takvi opšti zaklju

iskustvo, a koje svaki 'pojedinac u svakom kutku svijeta može lako testirati i sam provjeriti.

U stvarnosti, koncepcija sirove hrane je toliko jednostavna da se može sažeti u dvije jednostavne rečenice: tvorac ljudskog tijela je također stvorio odgovarajuće sirovine; pod uslovom da te sirovine isporučimo tijelu u cijelosti, bez diranja u njih, ljudski organizam će dovršiti svoj puni životni vijek, a da ne podlegne nikakvim bolestima.

Svaka osoba koja je dovoljno bistara da shvati pravo značenje te dvije rečenice i da joj posveti potrebnu promišljanje i razmišljanje, može lako uočiti u kakvom je žalosnom stanju sistem ishrane današnjeg čovjeka. On također može s jednakom lakoćom vidjeti da su u polju borbe protiv ljudskih bolesti vekovima prošlih ljudi pribjegavali takvim sredstvima koja su i pogrešna i opasna i, štoviše, sva ta sredstva imaju vrlo malo veze s osnovnim uzrocima bolesti. .

Nakon godina pažljivog proučavanja i osnovnog ličnog iskustva, danas sam ja Ne sumnjajte u to da prirodni sistem ishrane ne samo da oslobađa čovečanstvo od svih vrsta bolesti, već svakom ljudskom biću obezbeđuje i divno dug život ispunjen mirom, srećom i udobnošću.

Život današnjeg čovjeka je užasna noćna mora, proganjana bezbrojnim grijesima, ovisnostima i porocima. Zaista, bilo bi potrebno popuniti hiljade tomova da bi se u potpunosti opisali svi mani ljudskog bića, da se detaljno nabroje njegove pogrešne navike hranjenja, da se do sitnice ukaže na opaku iskvarenost njegovih manira i na kraju naznači jedan po jedno od raznih pogrešnih sredstava za borbu protiv tih zala. Ali najveći problem pred nama je da svaki čovjek jasno zna kako se bolesti rađaju i koja je radikalna metoda da se te bolesti jednom zauvijek iskorijene.

Prije svega, potrebno je znati kakav je naš organizam konstruisan i šta je ishrana.

Kao što znamo, život na našoj planeti se prvi put pojavio u obliku jednoćelijskih organizama. Kasnije su ta pojedinačna jednoćelijska tijela sarađivala kako bi formirala različite grupe i stvorila višećelijske organizme. Početna saradnja nekoliko ćelija tokom vremena se razvija do te mere da rađa živo biće od mnogo milijardi ćelija.

Svaka pojedinačna ćelija je složen organizam za sebe, ali takav organizmi imaju svoje različite faze razvoja. Najprimitivniji jednoćelijski organizmi bile su amebe najelementarnije strukture, koje su se kretale u vodi bez ikakve vidljive svrhe. Njihove jedine funkcije bile su da traže hranu, jedu, probave i množe se jednostavnim procesom dijeljenja na dvoje.
Imali su svoje rudimentarne organe za varenje, koji su se postepeno razvijali kako je vrijeme odmicalo. U kasnijoj fazi razvoja, te ćelije su se grupirale kako bi formirale višećelijske organizme. Drugim rečima, napuštajući svoj besciljni život odvojenog individualizma, oni prelaze na život saradnje, gde svaka ćelija ima određenu funkciju koju treba da obavlja u agregatnom obrascu kolektivnih aktivnosti.

Uporedite individualistički život iskonskog čoveka, pre njega mogao čak i pravilno razgovarati, sa kooperativnim životom današnjih velikih nacija, gdje odvojene grupe ljudi rade zajedno.
Ali čak iu našem naprednom društvu danas se mogu naći beskorisni, glupi, parazitski i kriminalni likovi koji podsjećaju na naše lijene pretke iz iskona. Ipak, takva stvorenja žive rame uz rame s ljudima izvanrednog talenta i genija.

Isto vrijedi i za ljudsko tijelo, gdje beskorisne, parazitske ćelije nastavljaju svoje tromo postojanje pored izuzetno korisnih ćelija u najnaprednijoj fazi razvoja. Ljudsko tijelo ima svoje različite organizacije i ustanove, koje se zovu žlijezde, organi, sistemi i tako dalje. Ti organi i sistemi obavljaju svoje funkcije istovremenim naporima određenih grupa specijalizovanih ćelija. Zanimljivo je napomenuti da ove specijalizovane ćelije ne obavljaju svoje specifične funkcije uz pomoć posebnih instrumenata i

oprema izgrađena vani; nego se svaki od njih sam po sebi, kroz čitavu svoju strukturu, pretvara u veoma složenu fabriku.

Tako su ćelije koje formiraju bubrege opremljene posebnom opremom za drenažu i filtriranje pomoću koje se odvajaju od krvi i urinom izbacuju nečistoće i otrove štetne za organizam; ćelije žlijezda uzimaju potrebne sirovine iz međustanične tekućine (čije sirovine nema ni traga u kuhanoj hrani) i pretvarajući ih u hormone dostavljaju tijelu; ćelije mišića posjeduju posebnu kontraktilnu moć koja im omogućava da vrše tjelesne pokrete i obavljaju težak mehanički rad; konačno, nervne ćelije se napajaju jardi vlakana pomoću kojih se komande mozga prenose na celo telo. Dakle, svaka od ćelija koje formiraju ljudsko tijelo je složena tvornica određene strukture koja se po svojim funkcijama razlikuje od onih svojih susjeda, počevši od stanica noktiju, kose, kostiju, mišića i žlijezda do stanica mozga.

Bez sumnje, bilo bi vrlo zanimljivo imati kompletan poznavanje strukture ćelija i prirode svih aktivnosti i procesa koji se u njima odvijaju. Ali čak i kada bi nekim čudom čovjek mogao proniknuti u sve skrivene tajne ćelija i njihovih raznovrsnih funkcija, bilo bi potrebno ispuniti ne samo hiljade, već milione tomova da ih opišemo, dok bi svakom od nas bilo potrebno desetak života da bismo ih opisali. dobiti samo letimičan pogled na sve što je napisano.

Suprotno pretencioznim tvrdnjama nekih hvalisavih hvalisavaca, čovječe ima vrlo malo informacija o svim ovim stvarima. Sa svakim napretkom u svojim studijama trebao je biti sve uvjereniji da je znanje koje je uspio steći beskonačno mali dio onoga što je još uvijek skriveno od njega.
Ipak, opijen nekoliko tehničkih uspjeha, čovjek današnjice sebe zamišlja u zenitu naučnog savršenstva i bez ikakve smetnje ili smetnje petlja po svojoj volji u to čudo nad čudima, ljudski organizam. U stvari, on je toliko naivno drzak da posredstvom najstrašnijeg

izumima i još strašnijim otrovima poduzima očajno sulude EKSPERIMENTE kako bi izliječio poremećaje koji su se pojavili u tom organizmu. Zaista, EKSPERIMENTI, EKSPERIMENTI I JOŠ VIŠE EKSPERIMENTA ništa nije urađeno. Štaviše, on izvodi te eksperimente ne samo na jadnim bespomoćnim životinjama, već i na svom tijelu, na svojoj voljenoj djeci, na cijelom čovječanstvu. ON NE VIDI NIKAKVA DRUGA SREDSTVA ZA OSTVARIVANJE SVOG CILJA.

Ali uvijek moramo imati na umu jednu nepobitnu činjenicu: čovjek koji nema pravo znanje o funkcionisanju običnog sata nikada ne bi trebao preduzimati da ga popravi, iz straha da će cijeli mehanizam baciti u pometnju jednostavnim pogrešnim pokretom kazaljke. Eksperimenti današnjih naučnika na ljudskom organizmu mogu se uporediti sa besmislenim postupkom radnika koji, nakon što je nekoliko dana radio u fabrici, pokušava da demontira njenu mašineriju i ponovo je sastavi.

U slučaju akutne bolesti iscjelitelj je uvijek priroda, ali ona izlječenje se pripisuje djelotvornosti lijekova, dok se u brojnim slučajevima kada bolest poprimi smrtonosni tok kao direktna posljedica primjene lijekova, smrt se uvijek pripisuje prirodnom toku bolesti. Mora se naglasiti da kod hroničnih bolesti lekovi, po pravilu, pogoršavaju stanje i narušavaju organizam.

Šta onda čovek mora da radi kada mu organi počnu da rade neredovno? Postoji li iko na svijetu ko je upoznat sa svim detaljima ljudskog organizma na isti način kao što je inženjer upoznat sa detaljima svih različitih komponenti svoje fabrike, do zadnjeg šrafa? Naravno da ne. Kao što sam već rekao, popravka bilo kojeg mehanizma može se povjeriti samo onom stručnjaku koji ima vještinu i sposobnost da odvoji sve dijelove date mašine i ponovo ih sastavi. Ali koliko je čovjek udaljen od postizanja ovog cilja u slučaju vlastitog tijela!

Šta onda čovjek mora učiniti u datim okolnostima? Mora li sklopiti ruke i pomiriti se sa prevrtljivim hirovima svoje sudbine, ili mora

dovesti nesreću u glavu stalnim izmišljanjem novih otrova i ludim eksperimentima koji se s njima izvode? Ni jedno ni drugo. Postoji, na sreću, trenutna i super laka metoda kojom se čovjek može osloboditi svih bolesti.

Kada inženjer gradi fabriku, pomoću matematike proračunima utvrđuje kvalitet i količinu svih sirovina neophodnih za tu fabriku, kao i brigu o radu i održavanju njenih mašina. On tada garantuje radni vek date fabrike, pod uslovom da se njegova uputstva pažljivo izvršavaju.

Šta je ishrana?

Baš kao što svaki inženjer pravi detaljne proračune kako bi odredio sirovine neophodne za fabriku koju je dizajnirao, tako da je pomoću najpreciznijih proračuna divna Priroda razvila neophodne sirovine za sve životinje uključujući i ljude.

Kada želimo da izgradimo običnu fabriku, prvo podignemo odgovarajuću zgradu, zatim u nju postavimo svu potrebnu mehanizaciju i dinamo, i na kraju, da bi fabrika mogla da počne sa proizvodnjom, obezbedimo joj potrebno gorivo. i sirovine. Budući da ljudski organizam ima izuzetno zamršenu konstrukciju, njegove sirovine su odgovarajuće složene prirode, koje se sastoje od brojnih supstanci.

Priroda je izvršila ogroman posao u tom pravcu. Prije svega, za jednostavnu strukturu ćelija pripremio je jednostavne građevinske materijale, koji se razlikuju prema vrsti ćelija. Dakle, ćelije kose zahtijevaju određenu vrstu građevinskog materijala, a noktiju drugu vrstu. Isto je i sa ćelijama mišića, žlijezda, nerava i tako dalje. Ali ćelije tako jednostavne strukture još nisu od koristi; svaki od njih sada mora biti opremljen odgovarajućom opremom koja odgovara njegovoj posebnoj funkciji, za što su potrebni još dodatni građevinski materijali. konačno,

potrebno je te ćelije snabdjeti energijom i obezbijediti neophodne sirovine za produktivne operacije žlijezda.

Priroda je svojom nepogrešivom proviđenjem sve to sakupila materijala, čiji broj dostiže desetine hiljada. Svaki od tih materijala ima svoju preciznu količinu. Dakle, jedne vrste supstance može nam trebati hiljadu grama, druge vrste samo jedan gram, treće samo hiljaditi deo grama. Ovo je operativno pravilo u svim fabrikama. Bitno je da ti materijali uvijek budu na raspolaganju ćelijama u unaprijed određenim količinama. Posebno se mora voditi računa o tome da nijedan od njih ne bude odsutan iz zbirke agregata.

Svaki čovjek, učen i jednostavan, i bogat i siromašan, jedini je posjednik vlastitog tijela i jedini direktor odgovoran za taj čudesni svijet unutrašnjih galaksija.

Zanimljivo je napomenuti da su sva živa bića na ovoj Zemlji, od mrava ili vrapca slonu, prepoznaju tu skupnu kolekciju i u potpunosti je iskoriste za svoje prehrambene potrebe.

Paradoksalno, od početka civilizacije, sam čovjek, kao usamljeni izuzetak u cijelom svijetu, napustio je svoja čula i potpuno izgubio iz vida cjelovitost samih materijala koji su neophodni za njegovo vlastito blagostanje. Zato danonoćno radi u svojim laboratorijama i istraživačkim radionicama, izvodi sve vrste ispitivanja i eksperimenata, otkriva slične materijale jedan po jedan, brzo ih proizvodi u svojim tvornicama, smišlja im čudna imena, puni ih u kutije i boce. , i raznosi ih po cijelom svijetu, da ih ljudi progutaju i ne ostanu gladni. I sve to nazivaju naukom.

Ne shvatajući šta rade, naučnici su uskočili arena prkoseći prirodi. Zaslijepljeni ovisnostima, ti ljudi ne mogu vidjeti da je kroz milione i milione godina i najtačnijim proračunima naša majka Zemlja, u svom Proviđenju, spojila, koncentrirala se u biljke i ispunila cjelinu.

svijet sa onim vrlo hranjivim sastojcima koje su tek počeli prepoznavati, jedan po jedan.

Svi živi organizmi na svijetu su potekli od isti preci, ali su tokom vremena krenuli različitim evolucijskim pravcima. Anatomske i fiziološke razlike između ljudi i drugih životinja su u osnovi vrlo male.

Baš kao i čovjek, i te životinje imaju srce, pluća, jetru, bubrege, krv, kosti, mozak i tako dalje. Njihovi organi zahtijevaju potpuno iste hranljive sastojke kao i ljudski organi. Najveća greška istraživača biologa bila je što je gubio previše vremena i truda na istraživanje sasvim sporednih, beznačajnih i kontradiktornih problema, kojima je začepio svoj mozak i pomutio svoj um, umjesto da se oslanja na takve opšte činjenice i podatke. koji su mu na raspolaganju i zasniva svoje znanje na rezultatima dobijenim suštinski fundamentalnim eksperimentima.

Treba imati na umu da kada životinja u šumi iščupa "bezdan" list sa drveta, konzumiranjem tog "jednostavnog" lista zadovoljava sve potrebe svog organizma. U tom jednom listu priroda je koncentrisala sve one supstance koje su neophodne za izgradnju novih ćelija u telu te životinje; da diferencira te ćelije, da ih hrani i da im daje energiju i konačno da obezbedi osnovne sirovine za žlezde.

Ukratko, taj list sadrži potpuno izbalansirane sirovine za životinjski organizam; Taj list je prava HRANA za životinju.

Sve sorte sirovog povrća se u osnovi sastoje od Isti sastojci

Ako bi gore navedena životinja, koja ne može naći ništa za jelo osim tog lista, bila primorana da se na toj jednoj hrani živi mjesecima ili godinama, njen organizam neće osjećati nedostatak vitamina ili drugih nutritivnih sastojaka. Nema razlike ako

umjesto lista drveta, ima na raspolaganju neke druge biljke.
Ono što je važno jeste činjenica da je hrana koju konzumira PRIRODNA I NETAKNUTA.

Kada stave mjeru stočne hrane pred konja ili magarca, nikada se ne brinu zbog pomisli da količina bjelančevina ili vitamina može biti nedovoljna za životinju, iako dobro znamo da i životinje, kao i čovjek, trebaju sve vrste vitamina, minerala i drugih nutritivnih sastojaka.

Svima je jasno da je izbor namirnica na raspolaganju hiljadama različitih vrsta životinja toliko ograničen da nikada nemaju priliku da biraju šta bi radije jeli. Oni su dužni da žive od nekoliko vrsta uobičajenih namirnica koje su dostupne u njihovom neposrednom susjedstvu.

Ipak, među njima ne možemo pronaći niti jedan slučaj avitaminoze ili nekog drugog nutritivnog nedostatka.

Ako unesete namirnice koje konzumiraju te životinje laboratorije biologa, u svakoj od njih će pronaći nekoliko supstanci različitog kvaliteta i količine. Tada će vam reći da u određenoj biljci ima toliko proteina, toliko masti i toliko jednog ili drugog vitamina. Tako će u svakoj biljci nabrojati nekih 10-15 sastojaka koje su uspjeli pronaći i pažljivo će odrediti njihove količine jedan po jedan. Čak iu najbogatijim plodovima broj sastojaka koje su uspjeli otkriti bio je strogo ograničen. U stvarnosti, to ne dokazuje da se svaka od tih namirnica sastoji od samo desetak sastojaka koje su pronašli; prije, to je pokazatelj da su njihova tehnička vještina i resursi prilično neadekvatni da u potpunosti analiziraju i da kvalitativno i kvantitativno odrede sve one sastojke koji su se spojili u laboratoriju prirode kako bi se rodilo dato biljno tijelo.

To znači da su u određenoj hrani uspjeli otkriti samo tih nekoliko vrsta sastojaka; ostali su ostali skriveni od njih.

Glavni razlog za to je činjenica da su supstance otkrivene od strane biologa nisu primarni sastojci tog povrća, već su jedinjenja koja se pojavljuju u različitim oblicima u različitom povrću. Ulaskom u životinjski organizam ta jedinjenja se razgrađuju i ponovo sintetišu, pri čemu se formiraju nova jedinjenja koja odgovaraju potrebama organizma.

SVE POVRĆE KOJE KONU ŽIVOTINJE SASTOJI SE OD ISTIH OSNOVNIH SASTAVNIH KOMPANIJA

U osnovi, svo povrće se sastoji od tri glavne klase supstanci. Jedna od njih je voda, koja nam je svima poznata. Znamo da ne možemo živjeti bez vode i možda se dobro sjećamo da je najčistiji i najsigurniji izvor vode koji nam je poznat je onaj koji se nalazi u voću i povrću. Sledeće, dolazi gruba hrana. To je supstanca koja čini okvir biljnih tijela, dajući im oblik i čvrstinu. Gruba hrana se ne razgrađuje i ne asimiluje u životinjskim organima; izbacuje se iz organizma u obliku fecesa. Međutim, to je bitan sastojak životinjske prehrane. Da nije bilo grube hrane, a hrana koju je konzumirala životinja bila bi potpuno razbijena i asimilirana, crijeva ne bi imala šta izbaciti, a vremenom bi se smežurala i osušila. Ipak, čudno je reći, mnogi ljudi su toliko kratkovidi da, smatrajući grubu hranu „neprobavljivom", namjerno je uklanjaju iz svojih namirnica, zbog čega gotovo cijelo čovječanstvo pati od zatvora. Drugim riječima, glavni uzrok zatvora je nedostatak grube hrane u ishrani. Ali da se vratimo na temu o kojoj se raspravlja, poslednja od tri klase supstanci u voću i povrću je sama hranljiva materija koju organizam u potpunosti vari i asimilira.

Suštinske razlike između raznovrsnog povrća proizlaze iz varijacija u relativnim količinama te tri klase supstanci.
Dakle, glavna razlika između obične trave i voća je u tome što u prijašnjoj prevladava gruba krma, dok se voće sastoji samo od umjerene količine grube krme, sa dosta koncentriranih hranjivih tvari i dovoljnom količinom vode. Zbog posebne strukture

svojim organima za varenje i svojom sposobnošću preživljavanja, četvoronošci su u stanju da zgnječe i samelju travu, da izvuku hranljive materije koje su u njoj retko raspršene i da izbace ostatak iz svog tela. Tako određene životinje uspijevaju dobiti hranu iz suhog sijena ili slame; kamila je u stanju da održi život na pustinjskim čičkama, a magarac na najgrubljim travama.

Iz ovoga možemo izvući važan zaključak da svo povrće sadrži potrebne nutrijente za opstanak životinjskih organizama, samo se kod nekog povrća pojavljuju u rasutom obliku, u drugom su visoko koncentrirani. Među prirodnim namirnicama najhranljiviji su orasi, bademi, žitarice, mahunarke, krompir, šargarepa, banane, grožđe i svo ostalo voće, a potom i ostalo korenje, začinsko bilje i zelje; drugim riječima, same namirnice koje je čovjek oteo iz usta drugih životinja i prisvojio sebi. Ipak, kad god se pitanje sirove hrane pojavi na raspravi, taj isti čovjek besramno uzvraća: "Kako da se hranim bez kuhane hrane?" Sramniji izraz koji se ne može naći u svijetu, ali nažalost ovisnost o jedenju leševa toliko je zaslijepila čovječanstvo da je to, zapravo, uobičajena reakcija većine ljudi. Oni kojima nedostaje potrebno iskustvo nisu u poziciji da shvate koliko su te supstance bogate i hranljive i koliko je mala količina potrebna za zadovoljenje naših svakodnevnih potreba. U mom slučaju, trebale su mi godine da dođem do istine. Ali o tome ću više govoriti kasnije.

Oni hranljivi sastojci koji se nalaze u koncentrisanom stanju u plodu drveta takođe su raspršeni u njegovom lišću, kori i granama. Divovska životinja poput žirafe hrani se hraneći se lišćem drveća. Kada se mali pupoljak jednog drveta nakalemiše na drugo drvo, on izbija grane i na kraju daje odgovarajući plod.
Ovo je jasan pokazatelj da pupoljak sadrži sve elementarne sastojke koji su neophodni za formiranje datog ploda.

Sada, koji su to elementarni sastojci? Oni su atomi, koji se mogu smatrati najmanjom hemijski nedjeljivom česticom

elementa koji može sudjelovati u kemijskoj promjeni i molekula, koji su najmanje čestice elementa ili spoja koji normalno mogu voditi zasebno postojanje. Sve jestive biljke sastoje se od gotovo istih elemenata, po različitim proporcijama i rasporedu kojih se formiraju različiti spojevi, koji se međusobno razlikuju po obliku, boji i ukusu. Nadalje, karanfilić i ovca su potpuno isti. Kada se unese u želudac ovce, klinčić mijenja svoju molekularnu strukturu i postaje ovca.

Postoji slična korespondencija između voća i čovjeka.

Sav biljni i životinjski svijet nije ništa drugo do vječna razmjena i kruženje atoma. Tu se potvrđuje veliko čudo i priroda. Bacimo u zemlju jedno zrno koje nije veće od glave igle. Nakon nekoliko polako niče, zatim pušta grane i lišće, i vremenom daje plod. Kasnije se pretvara u kravu, konja ili čovjeka koji neko vrijeme luta ovim svijetom, a zatim vraća svoje atome na Zemlju. Tamo, pod oživljavajućim uticajem sunčeve svetlosti, sami ti atomi iznova oživljavaju, udahnjuju im se novi život i oni se ponovo pretvaraju u iste biljke i životinje, da bi iznova i iznova nastavljali beskonačne cikluse stvaranja.

Ali da bi moglo roditi živi organizam, biljno tijelo mora biti kompletno i ŽIVO. Štaviše, nipošto nije dovoljno da hrana bude samo živa; savršena biljna ishrana mora biti AKTIVNA, a NE USPAVA.

Dugogodišnje iskustvo nam je pokazalo da ptice u kavezima nisu zadovoljne samo suvo seme. Sa svojim suvim sjemenkama zahtijevaju i svježu hranu. Specifična sorta tih sjemenki ili svježe hrane nije od velike važnosti. Savršena ishrana se može dobiti odabirom određene sorte sjemena ili žitarica i dopunom bilo kojom vrstom svježeg voća ili povrća.

Ova činjenica nas dovodi do važnog zaključka da najsavršenija namirnica prestaje biti savršena nakon što se malo osuši. Onda

kako možemo smatrati ishranom one supstance koje izlaze iz pećnica, kuhinja i čeljusti mašina koje bruju?

Ipak, životinjski organizmi ne trpe ozbiljne štete kada su uskraćeni za svježe namirnice tokom nekoliko mjeseci zime.
Jer oni nadoknađuju nedostatak tokom proleća i leta, kada sva priroda ponovo oživi. Priroda ih je navikla na takav način života. Osušene sjemenke, žitarice i mahunarke su, zaista, žive namirnice, ali su u inertnom i uspavanom stanju. Srećom, lako se mogu probuditi, aktivirati i pretvoriti u savršene hranljive materije namočenjem u vodi i držanjem na hladnom vazduhu dan ili dva. Dakle, konzumacijom samo proklijalih (aktiviranih) žitarica čovjek ima priliku osigurati savršenu ishranu u svim godišnjim dobima iu svakom kutku Zemlje. Zatim može iskoristiti preostale hiljade svježih i ukusnih namirnica da unese raznovrsnost u svoju ishranu i učini život još ugodnijim.

Život je organizacija energije i materije. Kada želimo da napravimo mašinu, sastavljamo sve potrebne delove prema nacrtu, a čim se završi i poslednji detalj, mašina počinje da radi. Taj faktor koji pokreće ljudsku fabriku zove se duša, koja spajajući se sa svim ostalim česticama, dovršava strukturu organizma i pokreće ga.

Svojstva pojedinih proteina, vitamina i Minerali i svi pojedinačni nutritivni sastojci Ne bi trebalo više da predstavlja osnovu za diskusiju

U posljednjem dijelu vidjeli smo da se sva jestiva biljna tijela sastoje od iste elemente, te da su razlike u njihovim kemijskim i fizičkim svojstvima posljedica razlika u njihovom sastavu i molekularnoj strukturi. Nažalost, biolozi su ignorisali ovu nepobitnu činjenicu i čitavu svoju nauku su zasnovali na raznim složenim jedinjenjima koja su pronašli u namirnicama. Opijeni otkrićima napravljenim u njihovim laboratorijama, zatvorili su oči pred tom divnom laboratorijom prirode u koju dostavljamo zrno sjemena tako malo da

biti jedva vidljivi golim okom, a za uzvrat su predstavljeni za nekoliko sedmica sa najsavršenijim namirnicama koje zadovoljavaju sve potrebe našeg organizma u svakom pogledu. Ali oni ili odbacuju tu velikodušnu blagodat prirode ili je spaljuju i uništavaju, nakon čega pripremaju, u svojim jadnim laboratorijama, određene mrtve tvari koje imaju neku daleku sličnost s njom. Ove izmišljotine sada udostojavaju raznim imenima i brojevima, i koriste ih da naruše, prije svega, vlastite organe i organe svoje nevine djece.

Tako su, kažu, pronašli nekoliko različitih supstanci u grožđu da grožđe sadrži i takve i takve sastojke, kao da ne sadrži ništa drugo. Isto rade i sa svim prirodnim i neprirodnim namirnicama, a hrana u kojoj uspiju pronaći bilo koji od tih sastojaka preporučuje nam se kao izvor datog nutrijenta. Kao rezultat takve kratkovidosti, najštetnije namirnice su predstavljene kao potpuno izbalansirane hranljive materije i obrnuto.

Samo uzmite olovku i napravite listu supstanci koje su biolozi otkrili u namirnicama koje se mogu dobiti od krave: govedina, jetra, mozak, srce, mlijeko, med i sir. Sada da vidimo da li mogu otkriti sve te supstance u djetelini, slami ili običnom planinskom bilju u identičnom obliku. Naravno da ne. Ipak, niko ne može poreći činjenicu da su sirovine koje idu za izradu kravljeg tela upravo te biljke; to jest, cijela krava je u potpunosti formirana od tih trava. Ako životinjsku hranu smatramo potpuno odgovarajućom ishranom zvijeri mesožderke, to je zato što cijeli leš plijena sa kožom, kostima, krvlju i mesom i, štoviše, sa svim netaknutim živim stanicama, ima jednaku nutritivnu vrijednost na onu od trave. Ali kakvu vrijednost imaju mlijeko, puter ili meso odvojeno? Svaki od njih ima beskonačno mali dio vrijednosti obične trave i to pod uslovom da je u sirovom stanju. Što se tiče nutritivnih sastojaka tih supstanci nakon kuhanja, nije potrebno pojačavanje. Dakle, da shvatimo pravu hranljivu vrednost mleka ili mesa, koju su vekovima veličali prostodušni ljudi!

Dakle, smijemo li prosuditi pravu vrijednost svih onih reklama koje krase limenke i limenke bezbrojnih varijanti sušenog i pokvarenog mlijeka.

Pravda traži da se od sada pa nadalje privode i strogo kažnjavaju širitelji ovakvih reklama, jer odgovornost za smrt miliona djece leži na njihovim plećima.

Priznajem da je čovjeku vječno želja da uči nove stvari, da pronikne u tajne prirode, da proširi horizont svog znanja. Posebno je važno da svaki vlasnik fabrike treba da se upozna sa tajnama sirovina potrebnih za njegovu fabriku.

Neka istraživači zatvore svoja istraživanja unutar četiri zida svojih laboratorija do dana kada će uspjeti uzgojiti biljku iz sjemena koje se u potpunosti sastoji od sintetičkih komponenti napravljenih u njihovim radionicama. Tada će njihova mudrost biti jednaka mudrosti prirode. Ali naš svijet je već pun takvih sjemenki, kroz koje dobijamo najadekvatnije hranljive materije koje zadovoljavaju sve osnovne potrebe našeg organizma. Ta ishrana je bez i najmanjeg traga defekta. Nijedna supstanca mu ne nedostaje; nijedna supstanca nije suvišna; svaki sastojak ima svoj kvalitet, svoju količinu i svoju funkciju određene najtačnijim proračunima.

Kažu nam da konzumiramo proteine, jer su proteini dobri za zdravlje. Ali koliko moramo konzumirati? Postoji li općenito dogovorena brojka za naše dnevne potrebe? Cigle su neophodne za izgradnju zgrade, ali sigurno ne možemo gomilati cigle bez razlike ili ih slagati jednu na drugu bez maltera.

U arenu su stupili novi tehničari. Oni su se raselili iskusni inženjer niza složenih fabrika i sada žele da sami održavaju i upravljaju tim fabrikama. Posvuda su nasumično nagomilani fragmenti sirovina. Svaki od njih ležerno uzme sve što mu se lako dohvati i odnese u tvornicu. Jedan donosi kamenje, drugi gvožđe; treći nosi glinu, četvrti vodu. Sve to skupljaju zajedno bez fiksnog plana ili dizajna, a onda idu i donose još i više. Brojne organske i neorganske tvari neprestano stvaraju svoje

izgled. Čovek hrani mašineriju sa šakom određene supstance, tvrdeći da je korisna; drugi ga puni kantom druge supstance, tvrdeći da je još korisnija. Tako svako guši fabriku onim što zamišlja da je nalik komponentama njenih odgovarajućih sirovina. Eksperimenti se prave, beskrajni eksperimenti. S jedne strane, jedan broj blesavih ljudi je zapalio te sirovine; s druge strane, svako žuri-juri da iz tinjajućeg pepela pokupi sve ostatke i ubaci ih u mlaznicu fabrike.

Naravno, fabrika počinje da radi neredovno. Više što fabrika neredovno radi, tim nadobudni stručnjaci više umnožavaju svoje napore. Oni trče ovuda i onamo tražeći nova sredstva i nove materijale. U toj gužvi i gužvi oni gaze, uništavaju ili spaljuju najbitnije hemijske sastojke sirovina, sastojke koji su ponekad premali da bi ih mogli primijetiti. Kada vide da njihov trud nije uzaludan i da se stanje u fabrici postepeno pogoršava, odlaze još dalje u divljinu i pronalaze potpuno nove supstance koje nemaju nikakve veze sa sirovinama fabrike, i pokušajte da uz njihovu pomoć regulišu rad svoje fabrike. Na neko vrijeme jedna od tih novih tvari zaustavlja vrisak tvornice, druga prigušuje njen prodorni škripu, treća usporava rad pojedinih mehanizama, dok ih četvrta, naprotiv, dodatno ubrzava. Ove promjene im se čine dobrim znacima; skaču od radosti i plješću rukama kao mala djeca, a zatim kreću u potragu za "jačim i efikasnijim" supstancama. Ponekad pojedini pogoni fabrike potpuno prestanu da funkcionišu ili funkcionišu toliko neredovno da ugrožavaju bezbednost svojih komšija. Tada muškarci pokazuju svoju najveću spretnost. Oni vješto uklanjaju i odbacuju te "beskorisne" dijelove.

Nije iznenađujuće što se svi ti napori završavaju potpunim neuspjehom i fabrika jedna za drugom prerano ostaje bez posla. Ali nespretni inženjeri ne gube nadu.

Oni ustraju u svojim očajničkim eksperimentima, odbijajući da se prisjete pravog inženjera tih tvornica, njihove prirode, koju su poricali.

Neprekidno poređenje ljudskog tela sa fabrikom ne radi se u figurativnom smislu. Jer ljudsko tijelo je zaista fabrika kao i sve druge fabrike, s tom razlikom što je mnogo komplikovanije od obične fabrike i što su njene komponente toliko male da je većina njih nevidljiva i čoveku nerazumljiva.

Baš kao i gore navedeni inženjeri, naši biolozi izvode eksperimente na ljudska bića najstrašnijim instrumentima pri ruci, najnižim mogućim namirnicama, raznim sintetičkim preparatima i svim smrtonosnim otrovima poznatim čovječanstvu. Oni objavljuju beskrajne liste sa beskonačnim nazivima supstanci i odvode ljude na krivi put svojim pogrešnim preporukama. Svako predlaže ono što mu se sviđa, svako kaže ono što mu padne na pamet, ponašajući se nasumično, po pravilu palca.
Pune hiljade tomova i njima preplavljuju svijet, grmi preko radija, štampaju reklame u novinama.
Ali sve što rade je laž, sve što govore je kontradiktorno.
Oni predstavljaju najštetniju supstancu kao izuzetno korisnu, ali zabranjuju upotrebu onoga što je neophodno. U ovoj mešavini zbrke i zbrke, sami autori pipaju u lavirintu sumnje i neodlučnosti, dok njihova publika stoji zbunjena i zbunjena.
U međuvremenu, nažalost, oni koji su nam najbliži napuštaju ovaj život u milionima, nepotrebno prije vremena.

Apelujem na sve plemenite ljude širom sveta da izađu njihove letargične ravnodušnosti makar samo zbog svog zdravlja i zdravlja svojih bližnjih i rodbine. Neka se udruže sa mnom kako bismo svojom snagom jedinstva otvorili oči čovječanstvu, izmijenili sadašnje pogrešne navike u ishrani i zaustavili te strašne masakre.

Neka svako od nas otvori oči i pažljivo posmatra šokantne skandale koji sramote modernu civilizaciju. Pogrešnim stavom naših naučnika na teren su zakoračili profiteri i špekulanti. Najštetnije i najgrublje falsifikovane namirnice se slobodno reklamiraju kao bogati izvori vitamina i

otvoreno prodavan javnosti. Oni uključuju kekse, slatkiše, bezalkoholna pića kao što su Coca-Cola i limunada, trulo meso, sušeno mlijeko i hiljade drugih raznovrsnih namirnica, koje su u potpunosti lišene svojih najvažnijih nutritivnih sastojaka i posebno su sklone izazivanju bolesti i ubijanju ljudi. Najzanimljivije tvari skupljaju se odavde i tamo, miješaju zajedno, pune u limenke i kartone, etiketiraju dugim ubodom naizgled naučnih imena kućnih ljubimaca i prodaju lakovjernoj javnosti kao "dijetetski" preparati po previsokim Do te mjere je moderna medicina komercijalizirana da privatne laboratorije plaćaju proviziju od 50 posto ljekarima na naplate pacijenata koji im se šalju. Moralo bi se popuniti stotine tomova ako se želi prikazati detaljna slika svih korupcija u današnjem svijetu. Trenutno nemam slobodnog vremena da se prihvatim tog zadatka.

U međuvremenu, biolozi tokom svojih istraživanja pronalaze određeni vitamin. Nešto kasnije otkrivaju da nije riječ o jednostavnom spoju, već o složenom kompleksu od desetak supstanci, za koje su odabrali ime. Postepeno primećuju da određeni vitamin ne pokazuje svoju snagu u odsustvu drugih, ili primećuju da se unošenjem u organizam jedna supstanca menja u drugu i tako dalje.

Učinci umjetnih vitamina na ljudski organizam su očigledni i kontradiktorni. Muškarci slažu cigle kuće red po red bez ikakvog maltera, a zatim, da bi ispravili tu grešku, pripremaju ogromno bure inferiornog maltera i izlivaju ga na zgradu odjednom. Zalijepivši se na vanjsku površinu cigle, taj malter neko vrijeme štiti zgradu od vjetra i kiše, ali ne prodire u fuge između cigle i, naravno, nikada ne dopire do unutrašnjih slojeva konstrukcije. Ponekad se koristi prevelika količina tog lažnog maltera; tada se svaka zgrada čiji su temelji pomalo klimavi jednostavno ruši. Upravo to se ponekad dešava tokom injekcije vitamina, kada pacijent umre odmah nakon injekcije. Kako se može predstaviti kao nutrijent supstanca čija najmanja količina ubija čovjeka u sebi

pet minuta od njegovog ulaska u ljudski organizam? Kada će se ljudi opametiti i napustiti takve gluposti? Uprkos mnoštvu neuspjeha, razočaranja i nesreća, ljudi ustraju na svom pogrešnom i pogubnom putu, odbijajući da se povuku ni za jedan korak.

Nove knjige se stalno pojavljuju; starim se stalno dodaju svež i spiskovi i preporuke i beskrajna poplava otrova neprestano teče iz fabrika u ljudske organe. Ovako je napisano na hiljade tomova o ishrani i srodnim temama, svi sa različitim pogledima i stavovima, različitim detaljima i pojedinostima, različitim listama i tabelama.

Pretpostavimo na trenutak da su knjige pisane o pojedincu vitamini i drugi nutritivni sastojci, preporuke nutrijenata i lista specifičnih dijeta su tačne. Onda se možemo zapitati da li je ovo zaista praktičan sistem ljudske ishrane i da li su oni koji žele da žive na ovom svetu pod tužnom potrebom da sve te knjige uče napamet. Šta će se onda desiti sa milionima onih koji žive u planinama i dolinama, u dalekim selima i zaseocima, a nemaju priliku da se upoznaju sa ovakvim listama ishrane i tabelama? Moraju li umrijeti od gladi?

Ne, dobri prijatelji, probudite se iz svoje omamljenosti ravnodušnosti, jer to nije način života koji je suđen ljudima. Takav život zaista nije nikakav život; to je noćna mora. Trebali bismo dovesti do potpunog i trenutnog preokreta u našem stavu prema problemima ishrane.
Publikacije o pojedinačnim nutritivnim sastojcima i dijetama treba prekinuti i odmah prekinuti sve propisivanje umjetnih vitamina i otrovnih lijekova.

Postoji samo jedan način da se čovječanstvo jednom zauvijek oslobodi te noćne more, a to je da uvedemo radikalnu promjenu u naš način života i naše prehrambene navike. Ove navike se moraju mijenjati na način da se ispravan sistem ishrane spoji i uskladi sa životom čovjeka. Tada izbor između pojedinačnih nutritivnih sastojaka više neće služiti nikakvoj korisnoj svrsi i ljudi više neće razmišljati o određenim dijetama. Samo takvi potpuno izbalansirani

namirnice treba držati kod kuće jer imaju identične nutritivne vrijednosti; drugim riječima, svaka hrana koju čovjek konzumira treba da bude potpuna ishrana za sebe.

Čitaoci ne smiju misliti da je vrlo teško voditi cijelo čovječanstvo na tom divnom putu. Tako izgleda samo na površini. Pošto sam i sam prošao sve njegove faze, znam da je to, daleko od teškog, izuzetno lak zadatak, kojem sam spreman da posvetim sve svoje vreme i energiju.

Moramo stvoriti takve uslove koji će omogućiti i bogatim i siromašnim, velikim i malim, učenim i jednostavnim da vode zdrav život, a da ne budu pod stalnom obavezom da obave prinudni izbor između namirnica koje konzumiraju. Tada će izbor hrane biti određen našim čulom ukusa, čiji će zahtjevi i želje biti naš nepogrešivi vodič u izboru prirodnih namirnica.

Možemo se zapitati, na kraju krajeva, šta biolozi traže i šta njihov krajnji cilj je. Može da ni oni sami nemaju jasnu koncepciju svog konačnog cilja, ali ja ću im reći. Pokušavaju otkriti koje su supstance potrebne našem tijelu da bi vodio zdrav život. Žele da utvrde ispravnu funkciju svakog vitamina i svakog minerala u našem organizmu. Otkrivaju da određeni vitamin stimuliše naš rast, drugi nas štiti od infekcija, treći jača zube i tako dalje. Ali umjesto da se podvrgnu svim tim nevoljama, zar ne bi bilo bolje da samo jednom posjete džungle Afrike i pitaju tamošnje slonove kakve tablete kalcijuma uzimaju za uzgoj jake slonovače ili koje vrste proteina potrošili da akumuliraju svoju ogromnu masu?

Pretpostavimo da su nakon neprekidnog rada hiljadama godina konačno postigli željeni cilj. Tada će moći prepoznati sve sastojke u zrnu pšenice ili u nekom drugom biljnom tijelu i razumjeti sve detalje o njihovim funkcijama u našem organizmu. Ali ono što oni tako usrdno traže već je u rukama iu bogatom izobilju. Tako su dostigli svoj vrhunac

cilj, sam cilj za koji su se jedva nadali da će postići u svojim laboratorijama nakon bezbroj godina. Šta onda više traže?

Ali čitalac ne sme da pretpostavi da su biolozi potpuno besmisleni ljudi. Oni imaju razloga da se ponašaju onako kako rade i sa svoje tačke gledišta oni su prilično jaki i uvjerljivi razlozi. Jer naučnici su "civilizovane i kulturne" osobe; oni nisu ni iskonski ljudi koji žive u mračnim šumama, niti žive u torovima i štalama. Kako onda da se odreknu svog bijelog hljeba, svojih ukusnih kolača i finih peciva i pune usta sirovom pšenicom, baš kao primitivni divljaci? Istina je, naravno, da se pretvaranjem cjelovite i neokaljane pšenice u bijeli hljeb ili peciva, s izuzetkom mrtvog škroba i šećera, uništavaju sve desetine hiljada nutritivnih sastojaka, ali izgleda da ih to ne brine. Nikada nam ne dozvoljavaju da zaboravimo da beživotni skrob i šećer, takođe, imaju svoje "koristi". Oni obezbeđuju potrebne kalorije za snabdevanje toplotom našeg tela, dok se potrebe naših organa, žlezda i nerava zadovoljavaju tako čudesnim „naučnim“ resursima kao što su veštački vitamini, mineralni preparati, lažni hormoni i iznad svega mnoštvo otrova, koji nadmašuju jedan. drugi po snazi i potenciji.

Konačno, šta bi se onda dogodilo sa industrijom, bolnicama, doktorima, medicinskim sestrama, apotekama, hirurškim instrumentima i drugim sličnim aparatima? Koliko samo truda nije uloženo u njihovu nabavku i koliko truda nije utrošeno na njihovu izgradnju! Kako su mogli napustiti sva ta "dostignuća" zarad te trivijalne pšenice? Takav korak se ne može ni razmišljati, a još manje stvarno preduzeti. Vrlo je malo važno ako hiljade, čak i milioni ljudi umiru od srčanih udara, raka i drugih bolesti. Prije ili kasnije ljudi ionako moraju umrijeti, pa zar nije bolje da umru malo ranije i oslobode se muke i patnje ovoga svijeta? Kakva je korist živjeti do 200 godina u svijetu koji je prenaseljen? Nemojte se iznenaditi kada saznate da postoje ljudi s takvim stavom uma. Zaista se može tvrditi da većina čovječanstva, zaslijepljenog ovisnošću o jedenju leševa, danas razmišlja na taj način. Ali ja svečano izjavljujem cijelom svijetu da SVA LJUDSKA BIĆA MORAJU

Ipak, ne poričem da je motiv biologa cijelo vrijeme bila želja da služe čovječanstvu. Ali kada vide neuspeh svojih napora, trebalo bi da promene svoju opasnu proceduru bez ikakvog odlaganja i da odmah prekinu objavljivanje svih knjiga koje se bave tim temama; inače će sigurno zaslužiti prokletstvo budućih generacija. Objedinivši sve kontradiktorne činjenice i brojke koje se mogu naći u knjigama o ishrani, pažljivo sam probrao i odvagao dostupne dokaze i izveo osnovni zaključak da, što se tiče ishrane, od sada, čitavo čovečanstvo treba da razmišlja jednako i hraniti podjednako.

U pogledu ovog zaključka ne smije biti ni skepticizma ni disidentstva.

Stoga, budući da su do sada objavljene knjige o pojedinačnim nutritivnim sastojcima i različitim specifičnim dijetama izvršile svoj zadatak, sve se moraju povući iz opticaja kako um javnosti više ne bi bio zamućen njihovim neispravnim i kontradiktornim teorijama. . Drugim riječima, trebalo bi zabraniti sve one knjige koje se bave funkcijama i "koristima" proteina, ugljikohidrata, masti, vitamina i minerala. Tako bi trebale i sve one opasne publikacije u kojima se pokušava dokazati da vrijednost određenih namirnica leži u nekom određenom nutrijentu koji se u njima nalazi.

Čak i one knjige u kojima njihovi pisci pokušavaju da afirmišu superiornost određenih vrsta voća u odnosu na druge, moraju se smatrati suvišnim. Najviše buduća istraživanja mogu biti usmjerena na izvođenje općih eksperimenata kako bi se obezbijedili potrebni podaci za utvrđivanje stepena razvijenosti i prednosti jedne klase namirnica u odnosu na druge klase. Na primjer, mogu se napraviti studije kako bi se utvrdile velike razlike između voća, žitarica, mahunarki, orašastih plodova, zelenog povrća i korijena, ako takve razlike zaista postoje.

Od sada bi glavna dužnost svih progresivnih pisaca, naučnika, doktora, novinara i humanitaraca trebalo da bude da pokaž u široj javnosti svaki aspekt ogromne štete koju je prouzrokovala degeneracija prirodnih hranljivih materija i da podstaknu ljude da se bezuslovno pokoravaju propisima. prirode.

Pravo tijelo i lažno tijelo

Uobičajeni potrošač kuhane hrane je zapravo kombinacija dvije osobe u jednoj; ima dva tijela. Prvo tijelo, PRAVI ČOVJEK, je sam pravi čovjek, koji je nastao prirodnom ishranom i još uvijek se održava prirodnom ishranom. Drugo tijelo, LAŽNI ČOVJEK, nastao je uz pomoć neprirodne, kuhane, umjetne hrane i nastavlja da živi samo od neprirodne ishrane.

Sve one ćelije u ljudskom tijelu koje, kao zdrave, specijalizirane i aktivne, održavaju život i drže čovjeka na nogama, izgrađene su, hranjene, operisane i zamijenjene u potpunosti prirodnim namirnicama. To su ćelije koje daju snagu mišićima, regulišu kontrakcije srca, prenose impulse mozga telu i proizvode sekret. Pored ovih visokorazvijenih ćelija postoje i druge ćelije koje površno nalikuju normalnim ćelijama, ali imaju, u stvari, najelementarniju strukturu, nemaju potrebnu mašineriju i mehanizam za specijalizovane funkcije i generalno su degenerisane i bolesne. Ove ćelije se rađaju, uzgajaju i razmnožavaju u potpunosti na račun neprirodne i pokvarene hrane.

U organizmu zavisnika od kuvane hrane pravi muškarac zauzima veoma malo soba zaista. Čak i kod najtanje osobe, značajan dio tijela čine neaktivne ćelije.

Svaka žlezda ili organ treba određeni broj aktivnih i specijalizovanih ćelija, ali čim se formira potreban komplement takvih ćelija, izgradnja dodatnih ćelija u datom organu prestaje,

inače bi narasla do neuobičajene veličine. Sada, budući da aktivne ćelije nastaju samo prirodnom ishranom, dok zavisnik od hrane ne obezbeđuje svom telu potrebnu količinu prirodnih namirnica, organ je dužan da nadoknadi nastali nedostatak i da svoju veličinu održava u razumnim granicama nagomilavanjem određeni broj neaktivnih stanica proizvedenih iz kuhane hrane. Takve beskorisne i parazitske ćelije obiluju svim organima i sistemima ovisnika o hrani, ne isključujući kosti, nokte i kosu.

Ipak, organizam nekih ljudi još je u stanju da se bori protiv neprirodne ishrane u određenom vremenskom periodu. Zaista, zamara se da spriječi stvaranje lažnog čovjeka smanjenim apetitom, želučanim smetnjama, mučninom, povraćanjem, nesanicom, glavoboljom i drugim sličnim sredstvima. Kratkovidi takve simptome predostrožnosti doživljavaju kao znakove neke slabosti organizma, pa umjesto da prestanu s konzumacijom neprirodnih namirnica, sve više podstiču njihovu upotrebu kako bi "nahranili i ojačali" bolesnika. A kada se pod neprestanim napadima "hranjivih" namirnica duga, razvučena borba tragično završi porazom pravog čoveka, organizam je primoran da napusti svoj žilavi otpor i "prilagodi" se tim neprirodnim namirnicama. Ovo je signal za rođenje lažnog čovjeka, koji ubrzo počinje da proždire poput vuka i neodoljivo raste. Ipak, kratkovidi ljudi ovaj

Vremenom je taj otpor postajao sve slabiji, a danas je došlo do faze kada se mnoga deca rađaju sa dva tela. Takva djeca počinju razvijati lažnog čovjeka i prije nego što dođu na svijet. Lažnog muškarca možete vidjeti na svakom koraku na zadnjici i nogama žena, na debelim obrazima djece, na ispupčenim trbuhima i vratovima muškaraca i drugdje. Lažni čovjek deformiše lijepe figure mladih djevojaka u najboljim godinama života, lišava odrasle osobe njihove radne sposobnosti. Prodire u srce, bubrege, krvne sudove, žlijezde i tkiva ljudskih bića i paralizira njihovu aktivnost. Uopšteno govoreći, ona uzima pravog muškarca u svoje kandže i postepeno ga stišće i guši.

Kada zavisnik od kuvane hrane utaž i glad konzumiranjem nekog voća, to znač i da je u datom trenutku pravi muškarac u potpunosti zasiten i da više nema ž elju za hranom. Ali laž ni čovjek uopće nije primio udio prirodne ishrane, pa sada traž i svoju posebnu hranu. Ono što čini stvar posebno ž alosnom je činjenica da svoje negativne ž elje izraž ava ustima pravog muškarca. Prož drljiva ž udnja za kuhanom hranom je poriv tog čudovišta i nema nikakve veze sa zahtjevima pravog muškarca. Ta ž udnja prelazi u prož drljivost u trenutku kada se dvije brutalne strasti, ovisnost i negativne ž elje, udruž e.

Ovdje pravi muškarac, bez ikakvog razmišljanja ili razmišljanja, obavlja najodvratniji zadatak. Neprestano se trudi iz dana u dan, zarađuje s velikom mukom i mukom, a onda, sa još većim bolom i nevoljom, prirodne namirnice koje je kupio svojim teško zarađenim novcem pretvara u štetne tvari, unosi ih u svoje tijelo kroz svoje vlastitim ustima, probavlja ih u svom probavnom kanalu, apsorbira ih u svoj krvotok i dostavlja tom čudovištu, svom najž ešćem neprijatelju, kojeg odgaja i njeguje u svojim nedrima i čije odvratno tijelo neprestano nosi na svojim slabim mišićima.

Ovdje moram pitati biologe koji hvale proteine i polaž u laž ne nade u navodnu moć umjetnih vitamina, da li ne saž aljevaju one muškarce i ž ene koji se kolebaju i teturaju dok šetaju ulicom, jedva u stanju da izvuku ogromnu tež inu laž ni čovek na njihovim nejakim nogama. Gdje je savjest i razum tih ljudi? Zar im te mase beskorisne masti i mesa ne daju nikakvu hranu za razmišljanje? Na kraju krajeva, bogatstvo je plod njihovih "potpuno izbalansiranih" ž ivotinjskih proteina i "probavljivog" bijelog kruha. Samo pokušajte lišiti te debele hljeba i mesa, i hraniti ih na neko vrijeme po najelementarnijim zakonima prirode, a zatim primijetite kako se te đavolje mase tope i nestaju za nekoliko

Kad uzmemo u obzir kako se lako mož emo riješiti suvišnih hrpe mesa i efekt potpuni oporavak najjednostavnijim i

prirodnom metodom, možemo se zapitati zašto ljudi visokog akademskog priznanja pribjegavaju raznim opasnim i besmislenim sredstvima, bez ikakvih izgleda za uspjeh.

Lažni čovek nije sastavljen samo od degenerisanih ćelija, već i od suvišne tečnosti, masti, konkrecije, soli, otrovi i druge štetne materije, koje su prodrle i proširile se u sve šupljine i tkiva pravog čoveka. Svaka bolest, bez izuzetka, nastaje u ćelijama lažnog čoveka. U ćelijama lažnog čoveka takođe se rađa rak.

Bolesti su uzrokovane kršenjem zakona Priroda

Mogu postojati samo dva uzroka kvara fabrike: nedostatak ravnoteže u svojim sirovinama i slučajne štete koje dolaze izvana. Ne može biti drugog uzroka. Slučajne štete koje ljudski organizam pretrpi iz vanjskih izvora (opekotine, ozljede, trovanja i tako dalje) lako se razumiju i nema nesuglasica o metodama koje treba koristiti u njihovom liječenju.
Među ova spoljna oštećenja mogu se ubrojati i štete koje organizmu nanose svi samoprimenjeni terapijski lekovi, veštački vitamini, minerali, alkohol, nikotin, čaj, kafa, kao i brojni otrovi koji se u organizam unose sa kuvanom hranom. i pohranjene su u svakom organu.

Jedine harmonične i besprijekorne sirovine za čovjeka organizam su sirove biljke određene prirodom. Najmanja izmena u tim telima znači narušavanje harmonije sirovina date fabrike; to zauzvrat znači dislociranje pravilnog poslovanja te fabrike; drugim riječima, to znači bolest. U skladu sa zakonima prirode, ovo se mora smatrati aksiomom o kojem nikada ne bi trebalo biti sumnje ili različitosti mišljenja.
Sirovine ljudske fabrike nazvane su HRANJEVANJE.

Priroda je stvorila sirovine potrebne čovjeku s tako preciznim proračunima da kada jednu bobicu grožđa stavimo u usta, ta bobica se raspada i širi po cijelom organizmu kako bi zadovoljila sve njegove potrebe bez ikakvog izuzetka. Ta bobica prvo gradi rudimentarnu strukturu jednostavnih ćelija, zatim gradi sav unutrašnji mehanizam diferenciranih ćelija, obezbeđuje sirovine neophodne za proizvodnju, čisti i podmazuje sve sastavne delove i obnavlja one koji su oštećeni, zamenjuje ostarele i umorne ćelije mladalačkim ćelijama, opskrbljuje motore gorivom i pokreće ih, daje tijelu potrebnu toplinu i energiju i obavlja sve druge zadatke koji se od njega zahtijevaju.

Čitalac se može zapitati kako to da postoje ljudi koji ponekad nedeljama ili mesecima ne jedu voće, a ipak uspevaju da prežive. Odgovor je da, uopšteno govoreći, čak i najpotvrđeniji zavisnik od kuvane hrane povremeno uzima neku sirovu hranu. Ponekad normalne ćelije zaista gladuju nedeljama i mesecima, ali pošto su voće izuzetno zgusnute i veoma hranljive namirnice, vrlo mala količina njih nekako drži čoveka na nogama. Ali ako se to gladovanje bezrazložno produži (jer sam subjekt ne osjeća tu glad), u organizmu se javljaju razni poremećaji, rane i morbidna stanja, od kojih je najteži skorbut.

Tokom skorbuta dolazi do postepenog trošenja ćelija, uzrokovanog odsustvom superiornih nutritivnih sastojaka. Kasnije, zidovi kapilara počinju da pucaju, što dovodi do ekstravazacije krvi. Desni sada postaju blijedi i spužvasti, zubi padaju i cijelo tijelo pacijenta je prekriveno čirevima. Po mišljenju kratkovidih ljudi ova bolest je u potpunosti uzrokovana nedostatkom vitamina C. Sva kuvana hrana, lekovi i veštački vitamini na svetu nemaju moć da spasu život takvom pacijentu. Ako ne uzme svježe voće ili povrće, njegova smrt je neizbježna.

Priroda je bila vrlo snishodljiva prema ljudima, ali čovjek koristi tu popustljivost. Američki citolog EV Cowdry

kaže: "Gubitak za tjelesnu ekonomiju obučene službe od strane ćelija koje su postale maligne nije ozbiljan, jer postoje viškovi u svim vrstama specijalizovanih ćelija koje se mogu pozvati u slučaju potrebe, poznate kao fiziološke rezerve. Devet desetina korteksa nadbubrežne žlijezde, 1/2 pluća, 3/4 jetre, 4/5 štitne žlijezde i pankreasa i sva slezena mogu se sigurno ukloniti" (CANCER CELLS, Philadelphia i London, 1955, str. 11). Čak je i najpoznatiji citolog na svijetu toliko kratkovid da gubitak devet desetina žlijezde ne smatra ozbiljnim za organizam; gubitak mu se javlja tek kada dati organizam potpuno prestane da funkcioniše. No, Cowdryjeva studija potvrđuje uvjerenje onih koji jedu sirovo meso da svako smanjenje unosa sirove hrane prati proporcionalno smanjenje broja aktivnih stanica, a time i radnog kapaciteta određene žlijezde ili organa. Vrlo često organi ovisnika o kuhanom jelu održavaju svoje postojanje radom samo jedne desetine ili jedne petine normalnog komplementa stanica.

KADA SE UZIMA U OBZIR ZAKONI OD PRIRODA UZROK BOLESTI NE OSTAJE SKRIV; sve postaje jasno kao dan. Čim se smanji broj normalnih, aktivnih ćelija smanjenjem količine konzumiranih prirodnih namirnica, žlijezde i organi otkazuju u svom radu, a prinos postaje slab, nedovoljan i defektan, zbog nedostatka sirovina. Kao rezultat toga, date žlijezde i organi postaju bolesni. Opet, zato što je ostalo relativno malo aktivnih ćelija, a one koje preostaju su izgladnjele i iscrpljene, zidovi srca se rastežu i zalisci postaju oštećeni; oštećeni su oni osjetljivi dijelovi kože, crijeva, želudac i drugi dijelovi tijela koji su podložni stalnom pritisku; kapilare se šire, a zatim pucaju, što rezultira ulceracijom želuca i crijeva, iscjedkom iz sluzokože, piorejom, hemoroidima, ekcemom itd. Propadanje zuba zbog nedostatka adekvatne ishrane; kosa posijedi ili opada. Istovremeno, akumulacijom otrovnih tvari koje se u organizam unose kuhanom hranom dolazi do onesposobljavanja zglobova; zidovi krvnih sudova su prekriveni tvrdim naslagama; kamen (ili kamenac) se formira u

bešika; pojavljuju se skleroza, visok krvni pritisak, išijas, reumatizam, giht i niz drugih bolesti. Konačno, sada postaje prilično lak zadatak objasniti uzroke apoplektičkih napada i rak.

Nijedan kuvani ne treba sebe smatrati zdravim. Temelj njegovog lošeg zdravlja postavila je njegova majka zavisnica od kuhanja još prije njegovog rođenja. Njegovi organi su degenerisani i svakog trenutka su u opasnosti ili iscrpljuju svoje poslednje rezerve energije. Nakon čitanja ovih redova, onaj ko cijeni svoje zdravlje i brine o svom životu mora donijeti čvrstu odluku da se odmakne od te opasnosti i temeljito popravi štetu koja je već nanesena njegovom organizmu. Posebno, oni ljudi koji pate od gojaznosti i visokog krvnog pritiska ne bi trebali ni trenutka oklijevati, jer im životi visi o koncu. Ne smiju dozvoliti da se zlokobna riječ "neočekivano" sutra pojavi u njihovim osmrtnicama. Ta riječ je najupečatljiviji dokaz grubog neznanja "civiliziranog" čovjeka.

Mala beba nikada ne bi trebalo da plače bez razloga; nikada ne treba da provede nemirnu noć ili da pati od stomačnih tegoba, a još manje od groznice. Niti bi trebao ikada osjetiti nedostatak vitamina ili kalcija. Sve su to rezultati kuvane hrane, mleka i inferiornosti njegovog kuvanog majčinog mleka. Iznova i iznova izjavljujem da je najokrutniji prekršaj navikavati novorođeno dijete na kuhanu hranu. Do sada su ovaj prekršaj svi roditelji počinili nenamjerno; od sada će se to smatrati zločinom s predumišljajem. Sutra nijedan roditelj neće moći da ublaži svoju krivicu.

Prije nego što se donese odluka da se podvrgne hirurškoj operaciji, pacijent bi trebao pribjeći potpunoj sirovoj hrani. Ako oštećeni organ nije u potpunosti izgubio komplet aktivnih stanica, može povratiti punu radnu sposobnost rađanjem zdravih stanica i rješavanjem bolesnih.

Sve dok u ljudskom organizmu ima bolesnih ćelija, postoji snažna žudnja za kuvanom hranom. Ali kada se tijelo očisti od svojih bolesnih ćelija, pogled na kuhana jela ispunjava stvarnost

čovek sa gađenjem, umesto sa zadovoljstvom. Što je jači osećaj „gladi“, to je bolest dublja i teža. Ukratko, želja za kuhanom hranom je želja za bolešću, a postojanost te želje označava postojanost bolesti. Stoga, da bi se bolest savladala i uništila, potrebno je izgladnjivati lažnog čovjeka.

Bolesnike od raka treba odmah staviti na izuzetno ograničenu ishranu sirovom hranom, kao što je kilogram jabuka ili grožđa dnevno. Ova količina je dovoljna da održi pravog čovjeka u životu, dok će ćelije raka, koje ne mogu dobiti bilo kakav dio toga, postepeno umrijeti. Osoba koja je osuđena na sigurnu smrt više nema pravo da zadovolji svoje nepce po cijenu ubrzanja svog kraja.

Pogledajmo sada kakvu nam korisnu uslugu može pružiti 350.000 vrsta otrovnih supstanci koje su nazvali drogama. Mogu li oni eventualno povećati broj diferenciranih ćelija, ojačati slabe ćelije ili dati nesposobnim ćelijama novi kapacitet za rad? Mogu li opskrbiti sirovine izgladnjelim žlijezdama ili zamijeniti hranjive sastojke uništene vatrom? Mogu li ojačati mišiće srca ili očistiti krvne žile od njihovih nečistoća? Mogu li zaustaviti neprekidan dotok prljavštine i otrova koji se u naše tijelo unose kuhanom hranom u naše organe? Konačno, mogu li odvojiti i uništiti ćelije raka jednu po jednu ili ih vratiti u tijelo? Može da su ti otrovi zaista sastavni dio naše ishrane, a priroda ih je propustom zaboravila uvrstiti u prirodne namirnice.

Ĝnjenica je da su efekti tih supstanci

dočaravajući, obmanjujući, prividan, kontradiktoran i uvijek štetan. Ogromna literatura o korisnim svojstvima lijekova je mit našeg doba. Ogroman svijet praznovjerja drži sve narode ove kugle pod svojom apsolutnom vlašću, a pogubni lijekovi preuzimaju na sebe ulogu talismana.

Moramo se spustiti sa visine mašte i zauzeti realan stav prema ovim problemima. Beskonačno mala ćelija sama po sebi ima složeniju strukturu od svih fabrika koje je napravio čovek. Ovo je

očito iz vrlo jednostavne činjenice da uz sve svoje zajedničke napore stručnjaci u svijetu nikada nisu uspjeli da ostvare ni jednu živu ćeliju. Pa ipak, svaki organ se sastoji od milijardi takvih ćelija. Ipak, običan ljekar sebe zamišlja specijalistom tih opsežnih svjetova. Kada taj liječnik nažvrlja naziv nekog otrovnog "lijeka" na komad papira, on naivno pretpostavlja da može obnoviti neorganizirane funkcije milijardi tvornica samo jednim otrovom. Držeći svoju malu djecu za njihove ruke, godinama sam lutao iz jedne zemlje u drugu u nadi da ću pronaći taj fantastični, životvorni eliksir! Sa istom maštovitom nadom svaki pacijent, bez obzira na stanje, danas pokuca na vrata svog doktora ili zauzme njegovo mjesto u bolničkom redu.

Dok je jedini lijek za svaku bolest u potpunosti u rukama samog pacijenta. UZROKE SVIH BOLESTI TREBA NAĆI U KUHINJSKOJ VATRI. NESTANKOM TE VATRE NESTAĆE SVE LOVEČKE PATNJE. Potpuno sirovo jedenje ne samo da preventivno deluje na svaku vrstu bolesti, već i potpuno leči sve već obolele bolesti, od najblažih do najtežih i komplikovanih, pod uslovom da zahvaćeni organ još uvek zadrži neke znake života.

U ovoj maloj knjizi ne mogu se opširno baviti ovom temom. Dovoljno je navesti samo jedan primjer. Kardiovaskularne bolesti su danas propasti čovječanstva. U pojedinim zemljama stopa smrtnosti od raznih bolesti srca je više od polovine ukupne stope mortaliteta, a taj udio se stalno povećava. Svi postojeći lijekovi protiv tih bolesti su samo dočaravačke mjere. Trujući organizam, iritirajući ili, naprotiv, umrtvljujući živce i podstičući rad srca, oduzimaju organizmu ostatke snage. Svjedoci činjenice da su doktori glavne žrtve srčanih udara. Ipak, među svim bolestima kardiovaskularni poremećaji su najpodložniji liječenju. Sirovo-veganizam će staviti tačku na sve te besmislene masakre.

Ako pacijent koji je osuđen na smrt od srčanog udara za nekoliko sedmica ili mjeseci potraži utočište u zakonima prirode i pređe na sirovu hranu danas, osjetit će brzo poboljšanje u svom stanju gotovo preko noći. Od prvog dana njegovi će krvni sudovi brzo početi da gube nečistoće, a zidovi njegovih vena, kao i oni njegovog srca i njegovih zalistaka, dobiće novi život sa svežim kompletom aktivnih ćelija, postepeno vraćaju odgovarajuću elastičnost i čvrstoću. Kao rezultat toga, umjesto da umre za nekoliko sedmica, nova osoba koja se bavi sirovom hranom moći će s povjerenjem očekivati zdrav život od još 50 ili više godina. Kada je u pitanju zamjena bolesnog života od nekoliko sedmica zdravim životom od pola vijeka, ne smijemo dozvoliti da se oklijevanje uvuče u naša srca. Nije mudro smrt smatrati iznenadnom i neočekivanom. Kada vidim zalogaje mesa i hljeba kako ulaze u usta nesuđene žrtve, zamišljam degeneraciju koja će se uskoro dogoditi u zidovima njegovog srca i krvnih sudova, i svakog trenutka očekujem od njega srčani udar.

Uopšteno govoreći, postoje četiri osnovna uzroka bolesti: 1. Nedostatak broja diferenciranih ćelija. 2. Nedostatak sirovina neophodnih za funkciju žlijezda. 3. Prisustvo stranih tijela i parazitskih ćelija u organizmu. 4. Slabljenje otpornosti ćelija na bakterijsku infekciju. Sirojedenje se od početka bori sa sva ova četiri uzroka i nudi pravo rješenje za problem bolesti.

Međutim, u početnom periodu sirove hrane, zavisnici od kuvane hrane ponekad doživljavaju razne tegobe, što kod nepromišljenih ljudi može stvoriti lažan utisak da prirodne namirnice iscrpljuju organizam i narušavaju zdravlje. Ova zabluda je najupečatljiviji dokaz kratkovidosti današnjeg čovjeka. Sama ideja da PRIRODNU ishranu mogu pratiti NEPRIRODNI i štetni rezultati je najapsurdnija ideja, koju moramo jednom zauvek proterati iz naših misli.

Mora se imati na umu da je od 40-50 kilograma ili više muškarac teški stotinu kila pripadaju lažnom čovjeku, koji će se odmah početi topiti i, praćen svojim bolesnim stanicama, mastima, konkrecijama i otrovima, jurnuti u krvotok, da bi kroz razne izlučevine mogao napustiti tijelo - stolice, urina i znoja. Promatrajući strane supstance u urinu i krvi, kratkovid će pomisliti da su one nastale iz prirodnih hranljivih materija, dok u stvari potiču od odvratnog tela lažnog čoveka, koje se postepeno gubi i zauvek napušta organizam. . Zato se prelazak na sirovu ishranu ne sme kontrolisati uobičajenim kriterijumima medicinske nauke; umjesto toga, moramo se samouvjereno pokoriti zakonima prirode i sa strpljenjem i strpljenjem se radovati konačnim rezultatima.

U tom periodu mogu se pojaviti simptomi nadimanja, bolovi u crevima, glavobolja, vrtoglavica, opšta slabost i tako dalje. U određenim slučajevima može doći i do zamućenja urina, oticanja stopala, pojave osipa na tijelu, suhoće i svraba na određenim dijelovima kože. Sve su to procesi pročišćavanja i ozdravljenja, tako da se nipošto ne treba podleći osjećaju "gladi" i, zabavljajući se u sumnji u mudrost Stvoritelja, pribjegavati "hranljivim" večerama, "potpuno izbalansiranim" proteinima i "nezamjenjive" aminokiseline za pomoć. Ako neko bude dovoljno glup da to učini, ovi simptomi će odmah nestati, ali na štetu nečijeg zdravlja. Lažni muškarac će tada odahnuti i, smijući se gluposti pravog muškarca, ponovo će početi rasti s novim životom.

Takvi simptomi se razlikuju po pojavi i težini od pojedinca do pojedinca, a u određenim slučajevima mogu čak i potpuno izostati. Po pravilu su izraženi kod starijih i korpulentnih osoba, blagi kod mladih i potpuno odsutni kod novorođene djece, koja će početi normalno odrastati. Uopšteno govoreći, lažni muškarac je u tijelu pretjerano debele osobe toliko stisnuo i izmršavio pravog muškarca pod pritiskom njegove teške težine da je od njega ostalo malo toga osim "kože i kostiju". U početnom periodu sirovojedenja

težina takve osobe će se toliko smanjiti da će oni koji ne shvaćaju pravu prirodu promjene početi da je žale.
Ali ovo je samo prividna slika onoga što se zapravo dešava.
U tijelu sirovojeda, pravi muškarac je, zapravo, počeo da se deblja od prvog dana i, nakon što se riješio lažnog čovjeka, nastavit će rasti na pravilan način dok ne dostigne normalnu težinu . Kod vrlo mršave osobe povećanje težine pravog muškarca uravnotežiće gubitak koji je pretrpio lažni muškarac, tako da će doći do neto povećanja težine od samog početka.

Ovaj rast pravog muškarca naročito je brz kod mršave, blijede i nejake djece. Ne smijemo očekivati da djeca koja se hrane sirovom hranom budu bucmasta i budastih nogu kao njihovi drugovi koji jedu kuhanu hranu, jer je debeljuškast znak lažnog muškarca. Djeca koja se hrane sirovom hranom će zaista biti vitka, žilava i mišićava. Čistim neznanjem se prostodušni roditelji raduju debelosti svoje djece.

Kada sam prvi put prešao na sirovu hranu, u mom organizmu je započeo opsežan proces pročišćavanja. Nisam osjećao simptome slabosti, ali sam patio od bolova u crijevima, počele su mi se sušiti međuprostori između prstiju na rukama i nogama, praćeno perutanjem i svrabom, izbili su osip po tijelu, a na pojedinim dijelovima stopala koža osušene i oljuštene u ljuspicama. Moja stopala, koja su do tada često blago oticala, odjednom su postala pretjerano otečena, a ovoj oteklini je trebalo mjesecima da nestane. Onda mi je nakon nekog vremena urin postao prilično zamućen. Tokom čitavog tog perioda vežbao sam se šetajući duže nego što sam ikada ranije bio u životu. Bilo mi je sasvim jasno da su se, pod stalnim pritiskom prirodne ishrane i fizičke vežbe, konkrecije koje su se nakupile u mojim krvnim sudovima i zglobovima tokom 50 godina kuvanog jela počele da se tope i nestaju. Da bih bio još sigurniji u svoje uvjerenje, odjednom sam potpuno prestao da jedem sirovo i tri dana sam jeo samo jela od mesa. Već prvog dana mi se zamućenje urina smanjilo, drugog dana su ostali samo neznatni tragovi, dok je trećeg dana potpuno nestalo.

Kada sam nastavio da jedem sirovo, urin mi je ponovo postao zamućen, ali

nije u prijašnjoj tež ini, i postepeno se razjasnilo za nekoliko sedmica. Tri dana kuhanog jela su oč igledno usporila brzi tempo proč išć avanja mog organizma. Uzgred, u isto vrijeme sam došao do još jednog otkrić a. Voda uzeta sa slanom hranom poveć ala je tež inu mog tijela za tri kilograma za č ak jedan dan. Sreć om, vratio sam se na svoju prijašnju tež inu č etvrtog dana nakon nastavka sirove hrane.

Mož da je dobro da se novi regrut hrani sirovom hranom več era nakon nekoliko mjeseci apstinencije od kuhanih namirnica. Upoređujuć i dva sistema ishrane, on postaje sve uvereniji da je put koji je odabrao zaista ispravan, a nakon toga ne sanja da ć e ponoviti eksperiment.

Jaka oteklina mojih stopala postepeno je nestala za nekoliko mjeseci. Istovremeno, patila sam i od nekih dugotrajnih blaž ih otoka; i oni su se slegli tokom narednih nekoliko godina i konač no potpuno nestali. Isti simptomi se javljaju, manje-više, kod velikog broja sirovojedač a, koji mi pišu o njima iz cijelog svijeta.

Još znač ajniji je bio nestanak mojih gomila. Hronič ni hemoroidi mi nisu davali odmora ili odmora nekih 15 ili 20 godina. Svaki dan, ponekad dva puta dnevno, bila sam obavezna da mijenjam donje rublje. Upala se nikada nije smirila; postojalo je kontinuirano izluč ivanje gnoja, sluzi i krvi. Čak i nakon što sam prešao na sirovu hranu, uprkos redovnosti koja je uvedena u rad mojih organa za varenje, stanje mojih gomila je ostalo gotovo nepromenjeno. Nakon svakog fizič kog napora, pa č ak i nakon obič ne šetnje, iritacija je postajala toliko jaka da sam ponekad znao pomisliti da, zbog morfoloških promjena koje su se dogodile, mož da gomile nisu htjele popustiti sirovoj hrani i da u na kraju bih ipak morao biti primoran da se podvrgnem hirurškoj operaciji. Ali u isto vrijeme, nikada nisam gubio nadu u moć prirode. I zaista, nekoliko mjeseci kasnije stanje je poč elo pokazivati definitivno poboljšanje. Dnevne iritacije su se mijenjale na dva puta sedmič no, zatim na jednom sedmič no, jednom mjeseč no

a kasnije još jednom u dva-tri mjeseca, dok konačno liječenje nije bilo toliko uspješno da danas uopće ne osjećam da sam čak i bolovala od hemoroida. Lečenje je posebno ubrzano kada sam počeo da svakodnevno uzimam salate od proklijale pšenice. Sada nas ove okolnosti dovode licem u lice sa najvažnijom istinom.

Poznata je činjenica da gomile nastaju zbog slabljenja elastičnosti zidova rektuma i proširenja vena na donjem kraju crijeva. Zacjeljivanje gomila sirovim jedenjem dokaz je da se zamjenom degeneriranih stanica u organizmu aktivnim stanicama, vremenom zidovi crijeva i krvni sudovi postepeno obnavljaju, stičući potrebnu elastičnost i čvrstoću. . Ono što je još važnije je činjenica da se ovaj proces odvija istovremeno u crijevima, želucu, venama, kapilarima i nervima, te u svakom organu i žlijezdi bez izuzetka. Drugim riječima, poremećeni i bolesni organizam kuhanožдera potpuno se obnavlja sa novim kompletom mladih, specijalizovanih i zdravih ćelija. Povećanje seksualne moći sirovom hranom će biti iznenađenje za sve, iako u seksualnim aktivnostima stroga umjerenost treba da bude naš čvrst princip. U sportu će sirovojedi postaviti nove rekorde bez presedana. Tu se nalazi dugovekovni san alhemičara, eliksir života. Oni ne izazivaju efekte dobijene za nekoliko sati uz pomoć lijekova, već temeljne procese za liječenje bolesti kroz rekonstrukciju cijelog organizma.

Pod uslovom da ćelije organa ili žlezde nisu u potpunosti potrošene, prirodna ishrana im omogućava da rađanjem novih ćelija povrate svoj suštinski sastav ćelija, a da se istovremeno oslobode prisustva bolesnih i beskorisnih ćelija. Ali ne postoji način da se izgubljeni organ, kao što je pokvareni zub, vrati u prijašnje stanje.
Zato je odugovlačenje opasno po pitanju zdravlja.

Kuvanožder živi od rada jedne petine do jedne desetine svojih organa i žlijezda, a ipak, sve dok je sposoban da stoji na nogama, sebe smatra zdravim. Što je još gore, opasnost da budete lišeni

čak i ta desetina visi nad njim stalno kao Damoklov mač, posebno kada je imao nekoliko "dobrih" večera.

Istraživanja citologa pokazuju da se pored indolentnih ćelija u ljudskom tijelu nalaze i razne višejezgrene džinovske ćelije (polikariociti), bezjezgrene prevelike ćelije (megakariociti) i druge vrste degenerisanih ćelija. Takve ćelije su "normalno" prisutne u svim organima i žlijezdama, pa čak i u krvotoku kuhanih ljudi. Naučnici-istraživači koji vide ove i niz drugih aberacija u organima svih ovisnika o hrani, dužni su da ih posmatraju kao "normalne" ili "prirodne" pojave.

Prirodne namirnice ne ostaju u probavnim organima duže od nekoliko sati i, probavljene ili ne, napuštaju tijelo normalnim kanalom, dok se kuhana hrana, posebno ona životinjskog porijekla, zadržava u probavnom kanalu tri ili četiri dana, ponekad nedeljama. Sada je dobro poznata činjenica da se životinjske ćelije odmah nakon smrti počinju raspadati, oslobađajući pri tome veliki broj otrovnih tvari. Dakle, na stolu kuvanog jela nema hrane za životinje bez otrova. Stoga nije ni čudo što je nakon boravka u ljudskom abdomenu tri do četiri dana na temperaturi od 38°C. životinjske namirnice se u potpunosti pretvaraju u otrove. Ponekad ovaj proces napreduje do te mjere da tek nakon što opustoše zidove crijeva i pomiješaju se sa znatnim količinama gnoja, sluzi i krvi, uspijevaju napustiti organizam. Drugog dana pacijent se žali na blagi poremećaj u želucu. Lekari preporučuju upotrebu kuhinjske soli kako bi se sprečila pojava ovakvih truljenja, kao da se ljudski stomak želi pretvoriti u bure slanog mesa. Lakovjerni ljudi naivno vjeruju da sve što želudac spremno prihvati ne može biti štetno; dok polirani pirinač, bijeli kruh ili šećeri, koji su najštetniji od svih namirnica, ne izazivaju trenutnu reakciju u želucu. Neki se čak pitaju kakve veze ishrana može imati s očima, kožom ili živcima, kao da bi bilo koji dio tijela mogao obavljati svoje funkcije bez sirovina. E sad, u kojoj bi se supstanci moglo naći

bijeli hljeb, šećer ili pročišćeni puter koji bi mogli osvijetliti oči ili organizirati divne operacije nerava? Ljudi iznose svakakve hipotetičke pretpostavke da objasne uzroke nervnih bolesti, ali ne obraćaju ni najmanje pažnje na najvažniji faktor - svojstva sirovina koje se isporučuju nervima.

Otpornost čovjeka na zarazne bolesti slabi Od generacije do generacije

Tvrdnje da je opasnost od zaraznih bolesti u stalnom porastu pad su pogrešni. Zbog kuhanog jela, ljudske ćelije su postepeno gubile moć otpornosti na mikrobe i, što je još gore, nastavljaju da gube tu moć iz generacije u generaciju.

S tim u vezi, citirao bih nekoliko odlomaka iz "Patološke anatomije i patogeneze ljudskih bolesti" istaknutog sovjetskog naučnika IV Davidovskog, objavljenog 1956. godine.
Prema njegovim riječima: "Postoji niz infekcija specifičnih za homo-sapien (antroponoze) koje se, u stvari, ne javljaju kod životinja, uključujući i najrazvijenije majmune. Naučnici ne uspijevaju ni kod njih izazvati eksperimentalne primjere tih infekcija ili pak uspevaju da steknu veoma daleke sličnosti samo sa nekima od njih (tifus, kolera, malarija, meningokokni meningitis, gripa, boginje, žutica, difterija, šarlah, upala pluća, reuma, sepsa, gonoreja, pa furundikuloza, itd. uključen).

„Zoonoze i ornitonoze (bolesti životinja i peradi) koje javljaju se kod muškaraca, kao što su hidrofobija, encefalitis, bruceloza (Malta groznica), psitakoza, male boginje, kuga, tularemija, antraks, trihineloza i druge, imaju po pravilu svoje posebne simptome koji su svojstveni čovjeku, dok kod životinja ponekad pokazuju samo vrlo udaljene reprodukcije tih simptoma."

Stoga se čini da ne samo da se sve životinje, uključujući i ljudske pretke, majmune, ne zaraze specifičnim ljudskim infekcijama, nego čak ni ne reagiraju na namjerne pokušaje istraživača da ih zaraze tim bolestima u eksperimentalne svrhe. U kontrastu,

postoje bakterije koje su specifične za životinje i ptice, ali ne utiču na njih normalno, iako su stalno prisutne u njihovim organima. Međutim, kada se prenesu na čovjeka, te bakterije ga inficiraju na najstrašniji i najpogubniji način. Ovome moramo dodati i činjenicu da su životinje imune na sve kronične bolesti.

Šta je razlog za ovaj upečatljiv kontrast? Šta je to što razlikuje čovjeka od životinje ovdje ako ne njegova navika da se hrani po zakonima "civilizacije", a zatim ležerno sjedi za svojim stolom prekrštenih nogu? Zamislite samo sebi kako bi bilo da joj se jednog od ovih lijepih dana krava nametne da se "civilizira" poput čovjeka, da jede svoju stočnu hranu nakon što je skuva u kazanu i da se, kada se razboli, pretvara da je razlozi su bili nepoznati. Zatim, ako joj neko predloži da se pokuša hraniti sirovom travom, trebala bi izraziti strah da bi njeno tijelo naviklo na kuhanu hranu, sirova trava bi joj mogla naštetiti. Zamislite i sami, kakva bi krava bila danas da je jela kuvanu travu hiljadama godina, ne razmišljajući ni na trenutak da je to što je radila bio neprirodan čin. Ipak, ovo je položaj u koji su se stavili fanatični ljubitelji mesa današnjice.

Borba protiv zaraznih bolesti se odvija u potpunosti pogrešno stanovište. Smanjenje stope smrtnosti od zaraznih bolesti postignuto je ne jačanjem otpornosti organizma, već ublažavanjem spoljašnjih uslova koji šire zaraze.
Vremenom je moć otpora čoveka toliko oslabila da ako bismo uklonili pogodnosti koje pružaju moderno stanovanje, centralizovani sistem vodosnabdevanja, gradske kanalizacije, izolaciju pacijenata i tako dalje, i vratili se u uslove koji su vladali pre 200 godina, ljudski bio bi uništen raznim epidemijskim bolestima u roku od nekoliko godina.

U svakom slučaju, čak i danas auto-infekcije, poput onih koje izazivaju kataralni uslovi, brzo se razvijaju i postaju neizbežna katastrofa za čitavo čovečanstvo koje jede kuvano. Koristeći slabost ćelija lažnog čoveka, postaju bezopasni mikroorganizmi

prilično štetno. Davydovsky piše: "U svjetlu savremenih podataka o promjenjivosti bakterija, moramo smatrati da je postulat da se patogene bakterije mogu proizvesti iz takozvanih nepatogenih bakterija prilično blizak stvarnosti. Dakle, bacili tifusa, paratifusa i dizenterije mogu nastati iz crijevnih bacila, pravi bacili difterije mogu se razviti iz lažnih bacila.Takve metamorfoze mogu se desiti u svim varijantama koka, u anaerobima, u bacilima kuge i tuberkuloze i u drugim mikroorganizmima. Autoinfekcija je posebno stvarna na račun uobičajenih stanovnika ljudskog tijela, kože i sluzokože."

Kod velikog broja zaraznih bolesti nema dokaza o infekciji. Uopšteno govoreći, svaka zarazna bolest se prvi put javlja u osjetljivom organizmu nekog slabog čovjeka, a zatim se prenosi na druge ljude. U stvarnosti, svaki takav organizam je opasna fabrika za razmnožavanje i širenje patogenih bakterija. Takvu fabriku nema među sirovožderima. Tako će svijet sirovojeda zauvijek biti oslobođen svih zaraznih bolesti.

Stavovi Davidovskog o autoinfekciji mogu se sažeti na sljedeći način: „Glavni dijelovi našeg tijela u kojima se razvijaju procesi autoinfekcije su: grlo, krajnici, vermiformni apendiks, debelo crijevo, konjuktiva, bronhijalne cijevi i Autoinfektivne bolesti su: katar nosa, faringitis, kolitis, dizenterija, bronhitis, pneumonija, cistitis, pijelitis, nefritis, konjuktivitis, upalna oboljenja kože,

furuncles, carbuncles, otitis, holecistitis, osteomijelitis, postnatalni endometritis i tako dalje. Prema podacima FG Barinski (1949), u samo 50 posto svih slučajeva šarlaha i 15 posto difterije može se uspostaviti direktan kontakt. Drugim riječima, u velikoj većini svih slučajeva difterije ne postoje dokazi koji bi pokazali da je infekcija iz vanjskih izvora. Opet, dokazi koje je pružio TE Boldyrev (1949) pokazuju da je 53 posto slučajeva tifusa nepoznatog porijekla. Uloga egzogenih infekcija postepeno se smanjuje, dajući mjesto endrogenim infekcijama. Bez ikakvih

Sumnja u budućnosti, shvatit će se da glavnu ulogu zaista imaju autoinfekcije, pogotovo što još uvijek nemamo u potpunosti potrebna znanja koja bi nam omogućila da objasnimo suštinu fizioloških mehanizama i stanja koja se mijenjaju. normalna simbioza stanica i bakterija u stanje infekcije.

„Što se tiče etiologije zaraznih bolesti, moramo odustati pojmovi začeti u vrijeme Kocha, Ehrlicha i Pasteura o "patogenoj" prirodi mikroorganizama vanjskih i unutrašnjih medija. U punom smislu te riječi nisu patogene same bakterije, već one fiziološke korelacije koje postoje u datom organizmu u određenom trenutku i koje su organski povezane sa poremećajima u njegovim regulatornim sistemima i nervnim mehanizmima. U prirodi ne postoje posebni 'patogeni' mikrobi; Međutim, nema kraja faktorima koji podstiču podložnost kod normalno otpornog subjekta, i obrnuto."

Iz svega ovoga možemo izvući samo jedan zaključak. Pravi uzrok zaraznih bolesti nije mikrob, već narušeno stanje normalnih bioloških procesa u organizmu. Mikrobi su oduvek postojali, postoje i postojaće zauvek. Kampanja da se oni unište i unište je čisto ludilo. Kao rezultat zatvaranja očiju na prave uzroke bolesti, čovjekova organska otpornost postepeno je smanjena do te mjere da ljudska bića više ne čekaju da infekcija dođe izvana, već podlegnu bakterijama koje se roje u njihovim tijelima. . Jer u ljudskom organizmu upravo one bakterije koje nisu u stanju da naude ni najzlobnijim životinjama susreću se sa slabim, bezvrijednim, neaktivnim ćelijama nastalim od mesa, hleba, putera i šećera. Stoga nije ni čudo što jednostavno padnu na te ćelije i pohlepno ih prožderu. Razuman čovek treba da očisti svoje telo od svake od tih beskorisnih ćelija, nakon čega se nijedan mikrob neće usuditi da priđe mladalačkim, čvrstim i jakim ćelijama koje će nastati iz plemenitog voća, orašastih plodova i žitarica. Ovdje je, zaista, „suština fizioloških mehanizama i stanja koji mijenjaju normalno

simbioza ćelija i bakterija u stanje infekcije", čije objašnjenje Davidovski ne može dati.

Uloga antibiotika kao terapijskih sredstava je privremena i varljiva. Ljudi se postepeno razočaravaju njima. Neutralizirajući efekte aktivnosti bakterija na kratko vrijeme, oni oslabljuju stanice i otvaraju put jačim infekcijama kasnije.

Sa antibioticima imam najintimnije iskustvo. Kao rezultat nedostatka prirodne ishrane moja djeca su uvijek patila od neredovne, uporne groznice uzrokovane auto-infekcijom i auto-otrovanjem, a temperatura im se obično kretala između 37,8°C. i 38 °C. Sina sam odveo u Pariz i poverio ga na čuvanje tamošnjim najeminentnijim "specijalistima". Nažalost, neselektivnim eksperimentisanjem sa antibioticima podigli su temperaturu na 40-41°C. i degenerišući njegovo srce i bubrege, konačno su ga ubili, a da nisu mogli da dijagnostikuju njegovu bolest.

Potpuno ista stvar se desila i mojoj kćeri, ali i dalje veće nasilje, dvije godine kasnije. Smjestio sam je u dječju bolnicu Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) u Hamburgu, gdje je dr. Wolfgang Tiling izveo najnehumanije eksperimente na mom jadnom djetetu. Svakodnevno je izvlačio ogromnu količinu krvi koju je podvrgavao raznim laboratorijskim testovima ili je ubrizgavao u desetine jadnih pacova i zečeva, pretvarajući se da umnožavanjem bakterija želi identificirati stvarni organizam koji je odgovoran za bolest, ali koji nije mogao utvrditi u svojim neobičnim kliničkim pregledima. Što je veća temperatura mog djeteta rasla, to su doze antibiotika bile veće i njihove vrste su bile raznovrsnije. Sa povećanim dozama antibiotika temperatura je rasla sve više, sve dok nije kontinuirano fluktuirala između 39°C. i 41°C. a znaci nefritisa su postali jako izraženi. Svojim "naučnim" sredstvima ubrzao je razvoj bolesti, smanjivši njeno "normalno" trajanje od četiri godine na period od samo mjesec dana. Na dijete je gledao kao na lutku i uplašio nas u lažno uvjerenje

da ako joj ne daju kortizon ili da se podvrgne unutraš njoj biopsiji, ne bi ž ivela viš e od nedelju dana.

Tih dana sam naiš ao na Bircher-Bennerov njemač ki rasprava pod nazivom "Bolesti ishrane" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Odmah sam izveo svoju kćer iz te bolnice i povjerio je brizi o prirodnoj ishrani. Iznenadnim zamahom č arobnog š tapić a temperatura mog djeteta pala je na oko 37°-37,5°C. a količ ina urina joj se poveć ala sa 200m1 na dva litra dnevno. U roku od nedelju dana ustala je i preš la sobu da otvori vrata tom beš ć utnom doktoru, koji je bio zaprepaš ć en i toliko se plaš io sramote da je pod ovim ili onim neosnovanim izgovorom odbio da mi da kopije bolnice. evidencije i klinič kih pregleda.

Da sam dijete nastavio da hranim isključ ivo sirovom hranom, danas bi sigurno bila ž iva. Ali tada sam sirovu hranu smatrao terapeutskim sredstvom i još uvijek sam vjerovao u umjetne vitamine. Da bih se pobliž e upoznao sa sistemom ishrane privatne klinike dr. Bircher Benner, odveo sam dijete iz Hamburga u Cirih i drž ao je u tom sanatoriju 23 dana. Ovdje mogu spomenuti, uzgred, da je naž alost nakon smrti dr. Bircher Bennera, njegov sistem ishrane uvelike izmijenjen uvođenjem kuhane hrane, mliječ nih proizvoda, vitamina i drugih lijekova.
U svakom sluč aju, podstaknut brzim poboljš anjem njenog stanja, mislio sam da je moguć e vratiti njeno zdravlje dijelom sirovom hranom, a dijelom kuhanom hranom i umjetnim vitaminima. U svakom sluč aju, uspjeli smo joj produž iti ž ivot za samo č etiri godine.

I sam sam upeč atljiv primjer č ovjekove pobjede nad autoinfekcijama. Viš e od 20 godina bolovao sam od hronič nog bronhitisa u tolikoj meri da sam nekoliko puta godiš nje uvek odlazio u krevet sa najtež im napadima prehlade. Sirovojedinje je, međutim, sve ovo promenilo i iako sam poslednjih deset godina spavao pod vedrim nebom tokom cele godine, ponekad na prohladnom zimskom mrazu od 15 ili 16 stepeni, sa mikrobima i dalje na svojim mestima,

ni jednom nisam zakašljao ili osetio najmanji znak prehlade. Uzgred bih dodao da spavanje na otvorenom zimi ne zahtijeva posebno junaštvo. Sve što je potrebno je dobro pokriti tijelo i držati lice otvorenim za svježi zrak. Osim toga, važno je odreći se kuhane hrane kako bi se otklonili uzroci neprospavanih noći i neprestanog valjanja u krevetu.

Rak je rezultat ekstremne degeneracije ćelija

Kao iu slučaju svih drugih bolesti, i uzroci raka su prilično lako objasniti u svjetlu zakona prirode.

Citolozi su sproveli ogromnu količinu istraživanja kako bi otkrili razlike između struktura normalnih ćelija i ćelija raka. Uopšteno govoreći, otkrili su da su ćelije raka ćelije prilično uobičajenih tipova koje su lišene potrebne strukture i sposobnosti da obavljaju bilo kakav koristan posao. Njihova jedina svrha je da proždiru proteine (građevinske materijale) i da se razmnožavaju.

Kao što znamo, ćelije lažnog čovjeka posjeduju potpuno isto kvalitete. Postoji samo jedan stepen razlike između degeneracije koju su pretrpele ćelije lažnog čoveka i ćelije raka. Što se tiče lokacije u određenim okolnostima, pravi muškarac uspijeva držati ćelije lažnog čovjeka pod svojom kontrolom. On ih širi u slobodna prostranstva svog organizma, ispunjava njima prazne šupljine, odlaže ih pod kožu, miješa ih sa svojim normalnim stanicama i tako, barem na neko vrijeme, čuva osjetljive organe i sisteme njegovo tijelo oslobođeno opasnosti njihovog pritiska.

Svi mogu vidjeti golim okom ogromnu masu lažnog čovjeka, koja ponekad dostiže težinu od 60-70 kilograma. Kada bi se nekoliko kilograma te mase stavilo u bilo koju žlijezdu ili organ, aktivnost date žlijezde ili organa bi sigurno bila paralizirana pod nastalim pritiskom. Upravo na taj način rak stavlja tačku na život čovjeka.

Ćelije lažnog čoveka, kao i ćelije raka, nazivane su u postojanje uz pomoć hrane pripremljene u kuhinji za

primarna svrha djelovanja kao strastveni potrošač i takve hrane. Odbrambenim naporima pravog čovjeka ćelije lažnog čovjeka nisu u stanju da u potpunosti asimiliraju ogromne količine neprirodnih supstanci koje se unose u tijelo kroz kanal ovisnosti, te se stoga veliki dio tih supstanci besciljno gubi. sagorevanjem i pretvaranjem u suvišnu toplotu. Da bi slobodno konzumirale te prekomjerne mase hrane, ćelije lažnog čovjeka nastoje da steknu neovisnost, da se nasele na bilo kojem mjestu koje žele i da se u potpunosti prežderu. Kada jedan ili više njih uspiju u svojim naporima, počinju nevjerovatnom brzinom da žderu namirnice koje im nudi njihov pohlepni gospodar. Tako, počevši od jedne ili dvije beznačajne ćelije, nastaje čudovište koje drži cijelo čovječanstvo u kandžama svog smrtonosnog terora.

Ni u jednom od brojnih patoloških procesa ne nailazimo na sličan slučaj da među milijardama ćelija samo jedna ili dvije ćelije podlegnu bolesti.

Čovjek koji ima jasnoću koja ima pronicljivost da okupira svoj um sa fundamentalnim problemima ne mogu se ne čuditi glupim pitanjima na koja naučnici istraživanja troše svoje vrijeme, novac i energiju. Da bi objasnili nastanak karcinoma naveli su oko 400 različitih kancerogenih agenasa, koji, izuzev faktora ishrane, nemaju ni najmanje veze sa osnovnim uzrocima karcinogeneze. Svaki pojedinac mora sebi postaviti ovo pitanje: „S obzirom da svi otrovi, zraci, kronične iritacije, ozljede, opekotine, virusi, nikotin, katran i mnoštvo drugih agenasa mogu, kao štetni faktori, biti u stanju da liše stanice njihovog kompleksa. strukturu i njihovu sposobnost za rad, ili da oštete, izmršave, zgnječe i ubiju, ali na koji bi način mogli izazvati u jednoj ili dvije ćelije tako ogromnu moć umnožavanja da im omogući, u vrlo kratkom roku od vremena, da se sruši, a zatim da se potpuno uništi čitavo divno zdanje ljudskog tijela u cijelosti?"

Tu strašnu moć marljivo kuva, peče, priprema i predstavlja čudovište sam vlasnik organizma za svoje

sopstveno konačno uništenje. Rak je živi dokaz ekstremne degeneracije ćelija i neizbežna posledica neprirodne ishrane.

Tokom svojih istraživanja, naučnici se iznova suočavaju sa pravim uzrocima raka. Neosporne dokaze drže u svojim rukama, gledaju ih neko vrijeme i čak ih potvrđuju, ali kad god se pitanje promjene preovlađujućih sistema ishrane pojavi na razmatranje, zažmire zažmireni, kao da ih je udario grom, i bez zadržavanja ni trenutka hvataju se za petama, jer NE ŽELE da vide ništa neprirodno u svojim prehrambenim navikama. Naročito, NE ŽELE da kritikuju hleb koji jedu i koji su vekovima smatrali svetinjom, ne razmišljajući ni na trenutak da je, dok stigne do stola, iznova i iznova profanisan mlevenjem. , prosijavanje, gnječenje i pečenje.

Citolozi jasno vide da se rak stvara putem ćelija koje su lišene specijaliziranih struktura i operativnih sposobnosti, ali su po njihovom mišljenju sve stanice tzv. zdravog čovjeka (iako su proizvod neprirodne ishrane) prvenstveno potpuno razvijene i savršene ćelije koje su kasnije lišene svojih normalnih atributa pod uticajem određenih kancerogenih agenasa. Drugim riječima, nepostojanje odgovarajućih mehanizama tvornice, nedostaci u njenoj proizvodnji povezani su sa svakim slučajnim faktorom, ali nemaju nikakve veze sa građevinskim materijalom koji se toj fabrici isporučuje, niti sa prirodom i kvalitetom sirovine. materijala neophodnih za proizvodnju. NE ŽELE DA VIDE da su organi svih kuvanih jedača trajno preplavljeni milijardama ćelija koje su izgubile svoju ispravnu strukturu i funkcije. Sada ću citirati nekoliko pasusa iz Cowdryjevih "ĆELIJA RAKA" iz kojih će čitatelj jasno vidjeti koliko su jasni i očigledni pravi uzroci

rak su.

Cowdry piše (str. 11): „Sa gubitkom u cjelini ili dijelom specijalizirane uslužne funkcije svojih prekursora, ćelije raka gube u istoj mjeri strukturne karakteristike koje čine tu određenu funkciju

moguće. Struktura se ne može održati u odsustvu funkcije, kao što se funkcija ne može održati u odsustvu odgovarajuće strukture." Cowdry je zaboravio dodati najočigledniju istinu kojom bi se tajna raka jednom zauvijek riješila.

Naime, da bi se održala struktura i funkcija sirovine su neophodni rekviziti, a kada se te SIROVINE pretvore u KUVANI MATERIJALI, neće se održati ni struktura, ni funkcija.

Za normalan rast ćelija Cowdry citira Ruscha na sljedeći način: "Normalne primordijalne ćelije sadrže mnoge potencijalne mehanizme koji na kraju određuju diferencijaciju. Ovi mehanizmi postaju funkcionalno aktivni kada sastojci dostignu određene kvantitativne nivoe" (str. 15).
Tokom transformacije u rak "Kancerogeni izazivaju promjenu u jednoj ili više posebnih funkcija ćelije. Nastala promjena je nasljedna." Ali, "Ćelije koje su pretrpele takve nasledne promene mogu zahtevati dodatni gubitak pomoćnih faktora pre nego što postanu potpuno autonomne neoplazme" (str. 17).
Rak se ne proizvodi iz potpuno razvijenih i specijalizovanih ćelija. „Jajna ćelija i sperma su visoko diferencirane ćelije koje ne postaju maligne i izazivaju rak koji se sastoji od spermatozoida ili jajnih ćelija koje se umnožavaju bez uobičajenih ograničenja i napadaju teritorije koje pripadaju normalnim ćelijama dobrog ponašanja“ (str. 333).

Glavne aktivnosti stanica raka su lov na dušične tvari, prožidiranje životinjskih proteina, otimanje aminokiselina, sintetiziranje abnormalnih proteina i izvođenje raznih drugih podviga slične prirode. Smatralo se da se rak „ponaša kao 'zamka azota' koja uklanja aminokiseline iz tjelesnog bazena bez dopuštanja bilo kakvog značajnog povratka u njega" (str. 39). Dalje se navodi (ibid.): "Izgleda da se metabolizam azota u malignim ćelijama odvija uzimanjem materijala koji su im preko potrebni iz ćelija koje se dobro ponašaju, služeći pravilno telu." Enigma bi bila lako riješena da su riječi "preko potrebno" bile zamijenjene riječima "EKSTREMNO beskorisno i štetno". Christensen i Henderson (1952) razmatraju superiornost u aminokiselinama

akumulacija u ćelijama karcinoma "značajan faktor u rastu i umnožavanju neoplastičnih ćelija kod životinja koje iscrpljuju" (ibid.). Po njihovom mišljenju, životinja je propala ne zbog nedostatka prirodnih namirnica, već zbog nedostatka količine aminokiselina.

Ćelije raka kontinuirano sintetiziraju proteine. Cowdry piše (str. 152): "Često se smatralo da je malignitet povezan s abnormalnošću sinteze proteina i mogućim stvaranjem abnormalnih proteina. Postoji kontinuirana neto sinteza proteina i nukleoproteina kako bi se dobila nova ćelijska supstanca u rastućim tumorima, dok sinteza ovih materijala u normalnim nerastućim tkivima uravnotežen je ekvivalentnim raspadom." Na drugom mjestu on citira Caspersson-a (1950): "Između ćelije malignog tumora i ćelije koje normalno rastu, izgleda da postoji fundamentalna razlika u pogledu razvoja sistema za formiranje proteina. U ćeliji malignog tumora endocelularni inhibicijski mehanizam, koji inače ograničava aktivnost sistema za formiranje proteina, manje-više je prestao da funkcioniše, što dovodi do specifičnih promena u citokemijskoj slici“ (str. 10-102). Ima li potrebe naglašavati da u pitanju nisu proteini dobiveni iz grožđa ili jabuka, već oni koji su kuhani ili pečeni u kuhinji i odbačeni od normalnih stanica?

Dalja naučna istraživanja su pokazala da je količina masti u ćelijama raka je iznad normalnog, dok je kod vitamina i minerala, s druge strane, ispod normale.

Cowdry priznaje da su "ćelije, maligne i druge, gotovo nezamislivo složene male jedinke. Može da svaka može imati čak 10 000 različitih biohemijskih sastojaka, u rasponu od neorganskih jona do najsloženijih proteina i nukleoproteina, koji međusobno direktno ili indirektno djeluju. ..ravnoteža aktivnosti u živoj ćeliji, odnosno sveukupni otvoreni izraz života ćelije, mora biti funkcija u svakom trenutku vrlo složenih kinetičkih interakcija između ovih materijala.Da bi se u potpunosti definiralo stanje bilo koje ćelije, trebalo bi kinetičkim terminima opisati višestruke odnose koji su uključeni. Pošto nije izvodljivo kvantitativno odrediti više od

nekoliko varijabli odjednom, možemo dobiti, ali vrlo ograničen pogled na cijelu složenu situaciju. Matematičke formulacije koje se bave sistemima od 4 ili 5 komponenti predstavljaju ogromne poteškoće, a kamoli one koje se bave hiljadama varijabli" (str. 151-152). Tako naši naučnici, u čijim rukama je sudbina čitavog čovečanstva, znaju beskonačno malo o Ipak, uprkos nedostatku njihovog znanja, oni zanemaruju prirodu koja je konstruisala te složene ćelije i navode ljude da veruju da pomoću sopstvenih preciznih proračuna mogu odrediti tačne kvalitativne i kvantitativne zahteve tih ćelija. ćelije u pogledu proteina, masti, ugljenih hidrata, vitamina, minerala i tako dalje.

Čak idu tako daleko da prvo preziru mudrost glavnog inženjera ne odobravajući i ono što je on odredio, a zatim da u svojim fabrikama smišljaju razne supstance i nude ih nama. Neka čitalac sam odluči da li su njihovi postupci smiješni ili žalosni.

Naučnici su prikupili značajne dokaze koji pokazuju da štedljivost ili ograničenja u ishrani sprečavaju ili barem ograničavaju pojavu i rast raka. Za vrijeme Prvog svjetskog rata, pod strogim racioniranjem hrane koji je tada bio na snazi u Danskoj, Rusiji, Njemačkoj i Austriji, smrtnost od raka bila je manja nego nakon što je racionalizacija ukinuta na kraju rata. Po mišljenju Hindhedea (1925) prekomjerno hranjenje je doprinijelo ovom naknadnom povećanju incidencije smrti.

Cowdry navodi primjere iz eksperimenata provedenih na životinjama: „Zasluge je dao Moreschi (1909) McCay (1947) za proširenje rada ranijih britanskih istraživača koji su težili da pokažu da ograničenja u ishrani sprječavaju ili usporavaju rast tumora kod životinja. Sarkomi koje je Moreschi presadio miševima bili su u gruboj proporciji s količinama hrane. Miševi na ograničenoj ishrani živjeli su duže i transplantacija tumora u njih bila je teža nego u potpuno hranjene miševe.

„McCay i njegovi saradnici su napravili prilično izvanredne studije o tome pacovi retardirani smanjenjem energije ishrane na onu adekvatnu za održavanje, ali nedovoljnu za rast. Tako je održana jedna grupa

mladi duž e od 700 dana, a drugi preko 900 dana, a da im nije dozvoljeno da odrastu do zrelosti, bez obzira na č injenicu da je srednja duž ina ž ivota ove vrste pacova u uobič ajenim uslovima oko 600 dana. Kada im se daju dovoljno kalorija, retardirani š takori sazrijevaju i mogu ž ivjeti ukupno 1.400 ili viš e dana - š to je dvostruko viš e od svog normalnog ž ivotnog vijeka" (str. 394-395). Opet, prema McCayu, Sperlingu i Barnesu (1943.) "razvoj tumora bio je zanemarljiv kod pacova koji su bili usporeni u rastu sve dok im nije bilo dozvoljeno da dostignu zrelost" (str. 396). Kakvi divni rezultati ne bi bili postignuti da su ti pacovi hranjeni ogranič enom ishranom isključ ivo sirovom hranom.

Dalji eksperimenti su pokazali da se 150 sluč ajeva tumora razvilo među 198 pacova hranjenih "normalnom" prehranom, u odnosu na samo 38 tumora među 200 retardiranih pacova - ž ivotinja koje su bile djelimič no liš ene takozvane normalne ishrane. Do kada č ovjek mora ustrajati u tome da smatra normalnim dijeta koja š iri tako nemilosrdno klanje i nekoliko puta skrać uje trajanje ž ivota?

U različ ito vrijeme ulož eni su napori da se razjasni odnos

između tjelesne tež ine i smrtnosti od raka pozivanjem na statistiku ž ivotnog osiguranja. Godine 1913., zajednič ki komitet Udruž enja medicinskih direktora ž ivotnog osiguranja i Aktuarskog druš tva Amerike bavio se 774.672 polise koje su kupili muš karci od 20 do 62 godine. Tada je uoč eno da su za muš karce koji su bili osigurani u dobi od 30-44 godine, stope smrtnosti od raka bile za one sa prekomjernom tjelesnom masom 37, za one sa standardnom tež inom 32 i za one sa manjom tjelesnom masom 24, rač unato na 100.000. Za stariju grupu od 45 i viš e godina,

odgovarajuć e stope su bile 156, 144 i 120, respektivno. Prema evidenciji Union Central Life Insurance Company, analiziranoj 1932. godine, sljedeć e su stope smrtnosti od raka, poč evš i od 25 posto ili viš e prekomjerne tež ine do 50 posto pothranjenosti: 143, 138, 121, 111, 114 i 95, broj 111 koji se odnosi na "normalnu" tež inu. Još nedavno, prema Statistič kom biltenu Metropolitan Life Insurance Company (1951), smrtnost muš karaca sa prekomjernom tež inom od kardiovaskularno-bubrež ne bolesti

je opet bio upola manji od standarda, a od dijabetesa je bio oko četiri puta veći od standarda. To su blagodati koje lažni čovjek dodjeljuje čovječanstvu.

Između 1900. i 1950. godine povećanje stope smrtnosti od kardiovaskularnih bolesti i raka u Sjedinjenim Američkim Državama bilo je sljedeće. Unutar 50 godina stopa smrtnosti od raka porasla je sa 64 na 139,6 na 100.000 stanovnika, dok je stopa smrtnosti od kardiovaskularnih bolesti porasla sa 244 na 478,1. U cjelini, 1950. godine od 803,9 smrtnih slučajeva na 100.000 stanovnika od deset vodećih uzroka, kardiovaskularne bolesti i rak činili su 617,7. Još značajniji su najnoviji dostupni podaci, koji se odnose na 1964. godinu. Stopa smrtnosti od raka je sada napredovala na 151,3, dok je smrtnost od kardiovaskularnih bolesti porasla na 508,6, što daje ukupnu cifru od 659,9 od ukupno 939,7 od svih uzroci. Ovo su zadivljujući rezultati "napretka" medicine; šokantni ishod mnoštva doktora, bolnica i lijekova; neizbježni proizvodi "oplemenjivanja i pročišćavanja" namirnica. Može se dobro zamisliti stanje stvari ako se sadašnji "napredak" nastavi još 50 godina.

Prema službenim statistikama Sjedinjenih Američkih Država za 1964. godinu, samo 1,4 posto od ukupnog broja smrtnih slučajeva bilo je pripisano "simptomima, senilnosti i loše definiranim stanjima". U ovoj kategoriji senilnost je, naravno, samo nagađanje, jer među onima koji konzumiraju kuvanu hranu niko ne stari. A pod zaista civilizovanim uslovima! izuzev nesreća i nezgoda, čitavo čovečanstvo bi umrlo u dubokoj starosti.

Među divljim životinjama u prirodnom okruženju pojava raka je nepoznata. Međutim, nakon podvrgavanja majmuna u zatočeništvu degeneriranoj hrani tokom dužeg vremenskog perioda, bilo je moguće uočiti jedan ili dva tumora nalik na rak. „Jedina velika grupa organizama za koje nema dokaza o povremenoj pojavi raka u potpunosti nastanjuje dubine okeana“, izjavljuje Cowdry (str. 196). To je zato što destruktivne ruke čovečanstva nisu

stigao do njih. Njihov imunitet je tim značajniji s obzirom na činjenicu da je njihov svijet mnogo veći od našeg, kako po površini tako i po broju stanovnika.

Kao što smo rekli, naučnici se tokom svojih istraživanja susreću licem u lice sa osnovnim uzrocima karcinoma, gledaju ih i potvrđuju, a opet prolaze kraj njih potpuno ravnodušno, kao da je njihova potraga nešto drugo. „Ideja da neke komponente ishrane koje se unose u prevelikim količinama, ili zbog njihovog odsustva, mogu izazvati rak kod čoveka, sve više raste iz drugog izvora.

Eksperimentalne promjene u ishrani životinja mogu učiniti sve razlika u narednoj prisutnosti ili odsustvu raka“ (str. 220).

Čak i direktno uočavaju efekte prirodnih namirnica. Cowdry je po ovom pitanju prilično eksplicitan: „Konačno počinje da se pojavljuje činjenica da postoji manja predispozicija za razvoj tumora kod nekih životinja kada se hrane prirodnom hranom nego kada se hrane visoko prečišćenom hranom. Silverstone, Solomon i Tannenbaum (1952) primijetio je da se manje benignih hepatoma razvilo kod mužjaka miševa DBA na dijeti Purina Laboratory Chow koja se sastoji uglavnom od prirodne hrane nego kod drugih na dijeti koja se sastoji od polupročišćenih komponenti, uglavnom, kazeina, kukuruznog škroba, djelomično hidrogeniranog ulja pamučnog sjemena, sintetičkih vitamina i mješavina soli. Štaviše, polupročišćene dijete koje su davane C3H mužjacima miševa su pojačale razvoj benignih hepatoma.Razlika u razvoju tumora je u korelaciji sa primjetnim razlikama u unosu kalorija, u tjelesnoj težini ili u odnosu proteina, masti, vitamina i minerala u ishrani. Autori pažljivo ističu da ne treba pretpostaviti da drugi tipovi tumora reaguju drugačije" (str. 403-404).

"Engel i Copeland (1952) su otkrili da su štakori AES i Sprague Dawley koji su hranjeni prirodnom hranom (osnovna ishrana) razvili manje tumora dojke izazvanih kancerogenom, 2-acetilaminoflurenom, nego oni koji su hranjeni polupročišćenom ishranom. Razlika je bila značajna" (str. 404).).

Čitalac je nesumnjivo primijetio kakvu vrstu hrane daju eksperimentalnim miševima: visokopročišćene materijale kao što su kazein, škrob, ulje sjemenki pamuka, sintetički vitamini i soli. Naučnici istraživači pogrešno nazivaju mješavinu ovih supstanci "normalna ishrana". Sa polja sakupljaju miševe 100 posto bez raka i zatvaraju ih u kaveze, tretiraju jadna stvorenja kao "nježnu" djecu, spajaju ih među sobom, hrane ih "normalnom ishranom" i nakon nekoliko generacija pretvaraju u ono što oni nazivaju "čiste inbred sojeve miševa".

Prema njihovim riječima, taj "urođeni soj miševa" je u posebnom patološkom stanju, u kojem je i do 80 posto nekih sojeva podložno "spontanim" tumorima "nepoznatog uzroka". Svi kuvani konzumenti su u potpuno sličnoj vrsti patološkog stanja.

Hajde sada da vidimo da li su naučnici u stanju da izvuku bilo šta korisno zaključke iz gore navedenih upečatljivih dokaza. Odgovor je nažalost negativan. Zaista, Cowdry se jako trudi da odbaci najvrednije podatke, kako bilo koji od njegovih čitatelja ne bi bio dovoljno budalast da pomisli da se odrekne jedne ili druge od bezbrojnih vrsta hrane i pića, koji se obično smatraju naletima civilizacije. Evo šta on kaže: "Oprez je neophodan pri čitanju podataka o ljudskom karcinomu kod životinja, posebno u vezi sa ishranom. Čovjek je, osim na nivou skorog gladovanja, svejed koji je naviknut na unos velike raznovrsne hrane. sakupljeni iz mnogih krajeva svijeta; dok su životinje prilagođene prilično ujednačenoj i jednostavnoj prehrani lokalnog porijekla" (str. 220). Neka čitalac sam proceni u kakvoj je ogromnoj zabludi autor.

"S obzirom na umjetno naglašenu nasljednu sklonost ka raku kod ovih osamljenih, razmaženih i zaštićenih, blisko inbred sojeva miševa, kako se onda karcinomi zapravo proizvode kod njih?" pita Kaudri (str. 350), a da nije uspeo da pronađe odgovor na pitanje.

"Prepoznavanje jake nasljedne osjetljivosti specifične za organe kod određenih sojeva miševa naglašava naše neznanje o prirodi kancerogena na koje su stanice osjetljive. Ovi miševi žive vrlo zaštićeno u kavezima. Obično se drže u klimatizovanim prostorijama.

sobe i njihova prehrana je izuzetno konstantna. Nisu izloženi nikakvim poznatim fizičkim, hemijskim ili biološkim kancerogenima" (str. 349-350). Cowdry namjerno zatvara oči pred činjenicom da su pravi fizički, hemijski i biološki karcinogeni uslovi koje je on sam stvorio za te jadne miševe. To uključuje lišavanje njihovog prirodnog okruženja i ishrane, izolaciju i zatvaranje u osamljene kaveze, sklonište, maženje i zaštitu, umjetno razmnožavanje, držanje neometanih u klimatiziranim prostorijama i hranjenje kazeinom, kukuruznim škrobom, pamučnim uljem, sintetički vitamini i soli.

Na drugom mjestu, Cowdry donosi dvije tabele eksperimentalnih podataka koje pokazuju modifikacije u razvoju raka promjenom (a) proteina i esencijalnih aminokiselina u ishrani i (b) vitamina B u ishrani. Zatim daje sljedeće komentare: "Vitamini i esencijalne aminokiseline mogu modificirati proizvodnju raka... Teško je objasniti ove i druge nalaze. Ne treba pretpostaviti da određena prehrambena supstanca u nedostatku ili višku djeluje direktno na tkivo u kojem dolazi do neoplastične promjene" (str. 401). Ovo je očigledno odbacivanje dostupnih podataka. To je isto što i reći da zadovoljavajući ili nezadovoljavajući rad fabrike ne sme da ima veze sa harmonijom ili disharmonijom sirovina koje joj se isporučuju.

„Bilo bi sasvim prerano izmisliti neku dijetu za prevenciju raka za čovjeka na osnovu ovih otkrića, kao što je Greenstein (1947) ispravno upozorio", piše Cowdry, a zatim dodaje: „Pre svega, ljudski životni vijek je mnogo duži od životnog vijeka ovih ljudi. eksperimentalne životinje koje se pridržavaju takve hipotetičke ishrane ne bi bile izvodljive tokom mnogih godina, koje u nekim slučajevima iznose skoro četvrt veka, perioda latencije u karcinogenezi" (str. 401). Ipak, "dugo kontinuirano nedovoljno hranjenje životinja definitivno smanjuje učestalost nekoliko vrsta spontanih tumora" (str. 429).

„Dostupni podaci odnose se uglavnom na učestalost tumora, a ne na njihova stopa rasta nakon što su započeli. Nekoliko slučajeva u

č iji rast je modificiran faktorima ishrane su nedovoljni dokazi na kojima bi se mogle zasnivati bilo kakve terapijske mjere u sadašnjem stanju našeg znanja" (str. 402). Čini nam se da Cowdry nije zainteresiran za smanjenje incidencije tumora; on je zainteresiran samo u problemu pronalaž enja terapijskih mjera za izlječ enje raka i to ne kroz ispravljanje naših prehrambenih navika, već uz pomoć neke maštovite pilule ili druge.

Zanimljivo je znati kada i gdje ć e nauč nici konač no uoč iti prave uzroke raka. Do sada su otkrili oko 400 "kancerogenih agenasa", o kojima Cowdry kaž e: "U vjerovatno manje od jednog procenta karcinoma s kojima se suoč avaju liječ nici su stvarni karcinogeni, ili kombinacija kancerogena, koja se mož e otkriti" (str. 390).
Nasuprot tome, već smo vidjeli kako je "normalna" (neprirodna) ishrana promovirala tumore kod 80 od 100 miševa bez raka u jednom sluč aju i 150 od 198 u drugom sluč aju. Djelomič no ogranič enje te dijete je smanjilo tih 150 tumora na 38; njegovo normiranje je znač ajno smanjilo uč estalost raka među cijelim narodima, a njegova zamjena prirodnom ishranom imala je tendenciju da u potpunosti spriječ i razvoj raka. Moglo bi se oč ekivati da ć e Cowdry sada prirodnu prehranu smatrati odgovorom na problem borbe protiv raka i prestati gubiti Njegovo vrijeme na uzaludna istraž ivanja svih drugih kancerogena. Umjesto toga, on nije č ak ni spreman da jedini uzrok raka, pogrešnu ishranu, uvrsti među svoje druge kancerogene faktore. On to naziva samo "modifikujuć im" faktorom i potcjenjuje ga neutemeljenim argumentima.
I dalje zbunjen ponašanjem malignih ć elija, on piše (str. 43):

„Gotovo je samo po sebi da je Aristotel, ili Darvin, ako je on bili sa nama danas, mož da bi mogli sastaviti sve č injenice kakve poznajemo o ć elijama raka i dati objašnjenje njihovog malignog ponašanja. Mož da ć e u narednim godinama to biti uč injeno i pitać emo se zašto smo tako dugo ostali slijepi. U međuvremenu, zaustavljamo napredak uč eći malo tu i tamo." Ali ž elim da istaknem da ovdje nije potreban ni Aristotel, ni Darwin. Dovoljno je da Cowdry izađe iz okvira svog laboratorija i, zaboravljajuć i na trenutak njegovo postojanje, da usmeri pogled ka

zvezde, sunce, mesec, drveće i cveće, da mentalno zarone u njihove misterije i da sagledaju sa kakvom se tačnom pravilnošću okreće ceo svet. Može li bilo koji naučnik uništiti taj svijet i umjesto njega izgraditi svoj svijet? Naučnici uništavaju taj živi, taj pokretni svijet i predstavljaju čovječanstvu svijet vlastite konstrukcije, sa svojim kruhom, svojim aminokiselinama, svojim umjetnim vitaminima i njihovim sintetičkim solima. Zanimljivo je znati da li će naučnici nakon čitanja ovih redova i dalje svoje znanje stavljati iznad mudrosti Zemljine prirode.

Dalje Cowdry nabraja veliki broj slučajeva spontanog nestanka malignih tumora i na kraju izvodi sljedeće zaključke (str. 545):

„1. Neki vrlo mali primarni karcinomi se povremeno pojavljuju u velikim brojevi u dojci, prostati i materici. Mnogi od njih se ne razvijaju, ostaju latentni godinama ili spontano potpuno regresiraju.

„2. Promjene, obično privremene, u veličini dobro razvijenih karcinoma nisu rijetko viđene. One mogu biti uzrokovane djelovanjem mnogih faktora koji utiču na volumen malignih ćelija i strome.

„3. Neobjašnjive promjene u vrsti malignih tumora povremeno se javljaju bez vidljivog razloga.

„4. U evidenciji je nekoliko primjera nestanka neuroblastoma kod dece. Kod nekih od njih to je u korelaciji sa progresivnom diferencijacijom malignih ćelija iz nepoznatih razloga.

„5. Nekoliko verifikovanih slučajeva potpune regresije karcinoma ima opisano što se ne može pripisati datom tretmanu. Očigledno je da su neke vrste malignih ćelija u izuzetno retkim slučajevima kontrolisane fiziološkim mehanizmima."

Šta bi mogao biti uzrok spontane regresije tumora, ako ne neka slučajna i neprimjetna promjena u prehrambenim navikama pacijenta? Može postojati samo jedna metoda za uspješne

liječenje raka. Tumor prvo mora biti lišen degenerisanih namirnica, a zatim se mora bukvalno izgladnjivati i ubiti tako što će se unos čak i prirodnih nutrijenata smanjiti na minimum. U slučaju potrebe, i normalne ćelije se mogu držati u stanju polugladovanja određeno vreme. Nakon nestanka tumora lako im se može vratiti nekadašnja snaga.

Rad i troškovi pripreme kuvane hrane su Ništa osim čistog otpada

Kao što smo već videli, pravi muškarac živi samo od sirove hrane. Sva kuvana hrana i pića koja se konzumiraju na svetu su besciljno izgubljeni. Novac potrošen na njih je uzalud bačen. Na prvi pogled ova izjava može izgledati nevjerovatna, ali to je jednostavna istina, čiji sam dokaz došao vlastitim iskustvom.

U početku smo mislili da moramo povećati unos sirove ishrane u istoj meri u kojoj smo smanjili konzumaciju kuvane hrane, ali smo ubrzo shvatili da smo se prevarili. Iako je u početnom periodu postojala prilično velika potražnja za prirodnim namirnicama kako bi se obnovili uporni gubici koje je organizam pretrpio i rekonstruisali organi pojačavajući ih svježim dodacima aktivnih stanica, kasnije je ta potražnja stalno opadala.

I mi smo bili iznenađeni malom količinom hrane koju je konzumirala naša ćerka Anahit. Majka ju je, sa svojim unaprijed stvorenim strahom od pothranjenosti, tjerala da jede više, ali dijete je to uporno odbijalo. Postepeno mi je postalo jasno da su voće i žitarice u sirovom stanju izuzetno koncentrisane hranljive materije najvišeg kvaliteta i da samim tim vrlo mala količina njih u potpunosti zadovoljava potrebe našeg organizma. Zato dijete koje se hrani sirovom hranom nikada ne treba prisiljavati da jede više nego što želi. Nije bajka kada čujemo za osobu koja mjesecima izdržava na spoju ili orahu dnevno. Kuhani se mogu počastiti tanjirima kuhanih jela, jer ne sadrže nikakvu hranu u punom smislu te riječi.

Biljojedi sa svoje strane konzumiraju ogromne količine trave, jer se ta trava u velikoj mjeri sastoji od grube krme; prave hranljive materije u njemu su u rasutom stanju iu veoma retkim količinama.

Te životinje prazne svoja crijeva od gomile grube hrane nekoliko puta dnevno, dok normalni sirovojed osjeća potrebu za samo jednim pokretom dnevno. Pretjerana nadutost, prisustvo nesvarenih ostataka voća u izmetu i potreba da se ide na stolicu više od jednom dnevno su znakovi prekomjernog jela, koje umjereni sirovojedi svakako moraju izbjegavati. Količina voća koju inače jedem nije veća od one koju konzumira bilo koji kuvani koji voli voće. Ovome dodajem i tanjir kukuruzne salate dnevno, koja služi za zatvaranje nutritivnog jaza koji postoji kod svih kuvanih ljudi, zbog nedostatka prirodnih namirnica. U ovoj jednostavnoj hrani, naravno, nema mjesta za svu degeneriranu hranu koju sam ranije uzimao.

Kakva bi bila slika kada bi cijeli svijet odjednom došao k sebi i usvojio prirodne zakone ishrane? Čak i kada bi proizvodnja voća ostala na sadašnjem nivou, nakon što se svakom čovjeku omogući po jedan tanjir salate od povrća ili kukuruza dnevno i tako u potpunosti zadovolji prehrambene potrebe cijelog svijeta, ostala bi kao neželjeni višak sve životinjske namirnice, šećer, čaj, kafa, kakao, alkoholna i bezalkoholna pića, duvan, margarin, kao i veći deo mahunarki i žitarica koje se danas konzumiraju.

Hajde sada da vidimo šta se, na kraju krajeva, dešava sa svom ovom degenerisanom hranom koji se trenutno konzumira u svijetu. U stvari se zbrinjava na tri načina.

1. Zbog nedostatka komplementa specijalizovanih ćelija, pravi čovek je dužan da toleriše prisustvo određenog broja parazitskih ćelija nastalih od kuvane hrane, kako bi održao minimalnu masu svojih organa i sistema.

2. Lažni čovjek konzumira ogromnu količinu degenerirane hrane.

3. Bez obzira da li se pojedinac sastoji od samo jednog tijela ili je kombinacija dva tijela (što pokazuje njegova relativna mršavost ili stasitost), suvišan dio hrane, koji se u organizam unosi ovisnošću i koja je izvan asimilacijske moći ćelija, jednostavno sagorijeva i napušta tijelo raznim kanalima. Količina tako bačene hrane čini ogroman udio u ukupnom unosu namirnica.

Najžalosniji aspekt ovog pitanja je činjenica da specijalizovane ćelije troše veliki deo energije koju dobijaju iz prirodnih hranljivih materija da razgrađuju hranu lažnog čoveka, da ih apsorbuju u krvotok, da obezbede nesmetan rad. organa za izlučivanje i izbacivanje iz organizma štetnih efekata kuvane hrane. Na primjer, nakon što su radile neprekidno cijeli dan, aktivne ćelije imaju pravo na malo odmora; umjesto toga, oni su obavezni da bacaju u krevet do svitanja kako bi izbacili iz organizma dodatne kalorije koje je lažni čovjek pohlepno unio u tijelo.

U prošlosti sam u izuzetnom stepenu bio predan proždrljivosti i ovisnosti o mesu. Kao rezultat toga, cijeli život sam patio od nesanice. Ne sjećam se da sam ikada zaspao prije ponoći ili da sam se jednom probudio dovoljno rano da vidim izlazak sunca. Ostao sam budan do tri ili četiri sata ujutro, a ustajao u osam ili devet teške glave. Na sreću, nakon usvajanja sirove hrane moja je nesanica potpuno nestala, ali ako ikada pokušam da pojedem veliku večeru uveče, dužan sam da ostanem budan do zore. Od svoje 2 godine Anahit se nikada nije budila tokom noći.

Vitamini i soli koji se nalaze u kuvanoj hrani su lažni, mrtvi, neuravnoteženi i štetni. Kuvana hrana nije ništa drugo do pokvareni građevinski materijal i pogrešno gorivo; Beskorisne ćelije nastale od takvih građevinskih materijala su neželjeni teret za normalne ćelije. Toplota koja se dobije iz takvog goriva je prekomjerna i štetna, dok je energija koja se iz njega stvara (pokretna energija) suvišna i bezvrijedna. Ova energija besciljno pokreće motore fabrike van radnog vremena; prisiljava srce da radi dvostruko od normalnog; to

remeti ostatak koji je preko potreban vitalnim mehanizmima cijele fabrike, umjesto toga umarajući ih i uzalud trošeći. Nesanica je jedan od primjera njenih štetnih učinaka.

Šta se dešava kada nesavesni lekari razviju metode za smanjenje gojaznosti? Planiraju sveobuhvatno ograničenje u dnevnom unosu hrane, zbog čega se na njihovim listama zabranjenih namirnica nalaze esencijalni i visoko nutritivni proizvodi kao što su orasi, bademi, grožđice, urme, smokve, banane. Drugim riječima, oni smanjuju težinu osobe na liječenju po cijenu da ga sve više izmršave i oslabe, a time ozbiljno narušavaju njegovo zdravlje. U takvim slučajevima, smanjenjem degenerisanih namirnica, lažni čovjek gubi samo dio svog suvišnog goriva, dok su ograničenjem prirodnih namirnica normalne stanice lišene nekih izuzetno bitnih nutrijenata. Iz toga slijedi da lažni čovjek ostaje čvrst na svom mjestu, dok je pravi muškarac sve više mršav.

Susrećemo se s vrlo zabavnim primjerom efekta ograničenog dijeta tokom proučavanja raka. Raspravljajući o ovom pitanju, Cowdry navodi: "Očigledno je da je smanjenje incidencije raka dojke, uzrokovano ograničenjima u ishrani, povezano sa smanjenom aktivnošću jajnika kod miševa" (op. cit., str. 398). Šta više želimo? Tako je otkriven uzrok raka dojke. Sada liječnicima ostaje da potpuno zaustave aktivnost jajnika kod žena kako bi ih u potpunosti spasili od raka mliječnih žlijezda.

Ali sigurno postoji prilično jednostavno objašnjenje šta se zaista dešava. PROMISNO OGRANIČENJE unosa kalorija ima dva suprotna efekta na organizam. S jedne strane, ograničena konzumacija degenerisanih namirnica inhibira nastanak raka, dok, s druge strane, smanjeni unos prirodnih namirnica ometa normalnu aktivnost jajnika.

Medicinska nauka je puna takvih žalosnih kontradikcija. Kada a određena bolest privlači sebi štetne tokove neprirodnih namirnica, organizam oboljelog stiče djelomični imunitet od neke druge bolesti. Na primjer, osobe koje pate od dijabetesa,

arterioskleroza i određene zarazne bolesti manje su podložne raku. Čak su napravljeni suludi eksperimenti kako bi se ljudi podvrgli utjecaju raznih bakterija za navodnu prevenciju raka.
Ista stvar se dešava u manjem obimu tokom vakcinacije, kada se izazivanjem blažih oblika bolesti deca štite od kasnijih ozbiljnih napada. Onog trenutka kada ljudi odluče zaštititi zdravlje svoje djece prirodnim zakonima, takve neprirodne mjere će postati nepotrebne, nevina djeca će biti oslobođena opasnih vakcina i vakcinacija će otići u historiju.

Eksperimenti pokazuju da je jednom prizvan lažni čovjek postojanje, djelomična ograničenja u ishrani nisu u mogućnosti provjeriti njegov razvoj. Čak i 10-15 posto degeneracije u hrani je dovoljno da se ona održi u životu. Razuman čovek treba da se čuva da tom čudovištu obezbedi i jedno zrnce hrane. Potpuno sam očistio zglobove stopala od svih gihtnih konkrecija, ali ako u bilo kom trenutku budem imao priliku da jedem meso, nekoliko sati kasnije udarci čekićem me obaveštavaju da je mokraćna kiselina prodrla u zglobove mojih velikih prstiju. Često sam pravio ove eksperimente u ranim godinama mojih studija o sirovoj hrani.
Očigledno je da su mjesta očišćena od mokraćne kiseline i dalje prazna, a putevi koji vode do njih su širom otvoreni. Čim se komadić mesa unese u tijelo, on se pretvara u mokraćnu kiselinu, koja potom žuri da zauzme svoje mjesto.

Ni ćelije lažnog čovjeka ne povlače se s lakoćom. Oni leže u zasedi, polumrtav, ali u iščekivanju. Čim do njih dođe komad degenerisane hrane, počinju da oživljavaju i množe se.
Kontrolu tjelesne težine treba u potpunosti prepustiti prirodnim namirnicama. Osoba koja sugerira da previše mršavljenja nije dobro za vaše zdravlje, zapravo vam preporučuje da njegujete i njegujete desetine kilograma bolesnih i parazitskih stanica kako biste održali debelost svog tijela. Istovremeno sa ubijanjem lažnog čovjeka, prirodna ishrana će, polako ali sigurno, povećati težinu pravog čovjeka do normalnog standarda koji zahtijeva priroda.

Nakon što se riješio te beskorisne mase mesa, čovjek koji je svoje tijelo ranije napunio sa 40-50 kilograma bolesnih ćelija i nije mogao da se popne ni jednu stepenicu bez oslonca, sada će moći trčati u planine a da ne okrene ni dlake. Takva osoba nikada ne bi trebalo da brine zbog svog brzog gubitka težine; naprotiv, trebalo bi da mu bude drago. Razuman čovek ne treba da trpi ni jedno zrno beskorisnog mesa na svom telu. Ukratko, svako bi konačno trebao shvatiti da unošenjem svakog zalogaja kuhane hrane u svoje tijelo hrani lažnog čovjeka, svog nemilosrdnog neprijatelja, njegovog bešćutnog krvnika; trpi sve poznate i nepoznate bolesti; on utire put vlastitoj smrti.

Po mišljenju kuhara, mora se dobro jesti da bi se održalo dobro zdravlje. Po njegovom mišljenju prazan stomak znači gladno tijelo. On ne zna da je čovjek punog stomaka zaista bolestan čovjek. Njegov želudac teško izbacuje neprirodne namirnice u pravo vrijeme. Želudac sirovojeda je, s druge strane, uvijek prazan ili je, u svakom slučaju, toliko lagan da on tu ne osjeća prisustvo bilo čega. Osjeća punoću crijeva, jer se tamo odmah prenosi hrana koju je pojeo. Čak ni višak hrane ne leži dugo u njegovom stomaku; brzo prelazi u crijeva i, probavljena ili nesvarena, napušta tijelo bez nanošenja najmanje štete organizmu.

Stoga se nikada ne stvaraju plinovi u želucu sirovog- jedač. Ako se konzumira prevelika količina hrane, mogu se stvoriti plinovi u crijevima, ali oni su skloni da napuste tijelo normalnim putem. Sirovođa sve jasnije vidi razliku između dva sistema ishrane kada pokuša da dobro večera nakon nekoliko meseci apstinencije. Tada se pita kako je uopšte mogao da vuče tako bolesno i jadno postojanje i da je taj odvratni način života smatrao normalnim.

Lijek kuhanog jedeca je U potpunosti Erroneous Science

Kao što smo videli, bolesti nastaju rasipanjem integralnih sirovina ljudske fabrike. Stoga se zdravlje može povratiti samo ako se vrati integritet tih materijala. Ali šta je osnova celokupnog delovanja moderne medicinske nauke? Šta je to što doktori rade? Oni uzalud pokušavaju da povrate taj integritet pomoću degenerisanih namirnica, veštačkih vitamina, soli, hormona i mnoštva otrovnih izmišljotina, a istovremeno uklanjaju i odbacuju cele žlezde i organe koji su nepopravljivo oštećeni i onesposobljeni kao rezultat raspadanja prirodnih sirovina.

Cijelo čovječanstvo živi u stanju strašnog neznanja. Po mišljenju od kuvanih jela, konzumiranje kuvanog je nešto sasvim prirodno, dok je ishrana po zakonima prirode eksperiment, i to opasan eksperiment. U stvarnosti, ljudi su nesvjesno uništili SAVRŠENU RAVNOTEŽU koju je razvila priroda, i hiljadama godina prave BESMISLE EKSPERIMENTE pomoću kuhane hrane, vještačkih preparata i otrovnih supstanci kako bi pronašli novu ravnotežu, sopstvenu ravnotežu. Neposredni rezultati tih eksperimenata su brojne bolesti koje danas prevladavaju u svijetu.

Kada pozivam ljude da usvoje sirovu hranu, ne predlažem novi eksperiment. Naprotiv, apelujem na njih DA ZAUSTAVE APSURDNE EKSPERIMENTE KOJI SU UVEK U TIJEKU I DA SE VRATE PRIRODNOM NAČINU ŽIVLJENJA.

Stoga, pod uslovom da nije lišen zdravog razuma, čitalac ne treba da čeka da drugi izvedu taj „novi eksperiment“ i da ga obaveste o rezultatu. Treba odmah prekinuti svoje opasne eksperimente i okrenuti se normalnom načinu života.

Konačni proizvodi svih tih eksperimenata, remek-djela ljudske istraživačke laboratorije, su pilule i praškovi kojima naučnici žele da nahrane svet, dok su remek dela laboratorije prirode pšenica, orah i jabuka. Svi moramo napraviti izbor između ova dva. Sva kuvana hrana su veštačke supstance

lišeni svojih prirodnih kvaliteta. Imaju nutritivnu vrijednost kao i naširoko reklamirane vitaminske tablete i ekstrakti hrane.

Ima mnogo vrsta živih bića, nemaju ni doktore, ni bolnice i apoteke, ali, izuzev onih koje su pod čovekovom brigom, žive ne podlećući bolestima i završavaju svoj životni vek koji odgovara njihovom fizičkom konstitucije, koje variraju od nekoliko dana do stotina godina. Zbog savršene strukture svog tijela, ljudsko biće bi trebalo da uživa duži i zdraviji život od bilo kojeg drugog stvorenja na ovoj zemlji. Čak iu odsustvu potpunog sirovog ishrana, postoje zabeleženi primeri da su muškarci u stanju da dostignu starost od 150-180 godina, samo živeći u uslovima u kojima se izbegava ekstremna degeneracija namirnica. Sama činjenica da većina ljudi živi manje je jasan pokazatelj da nešto nije u redu s njihovim načinom života. Životinje se hrane uglavnom zelenim lišćem i stabljikama biljaka. Čovječanstvo ima na raspolaganju najkorisnije i najkoncentrovanije hranjive tvari najvišeg kvaliteta koje su se, prošavši kroz lišće i stabljike, stabla i grane tih biljaka, spojile u sjemenke i plodove.

Došlo je vrijeme da biolozi priznaju da su skrenuli s pravog puta i da svoja istraživanja sprovode u pogrešnim krugovima. Štaviše, moraju priznati da gubitke u prirodnim nutritivnim sastojcima nije moguće nadoknaditi umjetnim preparatima; da otrovi nemaju sposobnost da povrate degeneracije različitih organa; da su naši organi i žlijezde neodvojivi dijelovi našeg tijela i stoga se ne smiju unakaziti ili ukloniti. Danas im pokazujem vrlo jednostavnu i laku metodu kako efikasno i konačno oslobode ljudski organizam od svih bolesti. TO JE UNIŠTAVANJE BOLESTIH I BESKORISNIH ĆELIJA TIJELA, PREKIDAVANJEM NABAVKA NEPRIRODNE HRANE, I NJIHOVA ZAMJENA ZDRAVIM I SPECIJALIZOVANIM ĆELIJAMA PROIZVODLJENIM OD PRIRODNIH HRANE. Da bi se u potpunosti uvjerili u valjanost mojih argumenata, potrebno im je samo nekoliko mjeseci rada.

Šta bi trebalo da bude cilj lekara i biologa, ako ne oslobađanje č ovječ anstva od bolesti? Sirovodenje je nač in da se postigne taj cilj.

Oni moraju odmah izjaviti da li, u stvari, ž ele vidjeti a svijet bez bolesti. Ako mogu da dokaž u da su njihovi prorač uni tač niji od prorač una koje je napravila priroda i da sirovojedi š irom sveta podlež u bolestima umesto da oporave svoje zdravlje, odmah ć u se povuć i iz arene zajedno sa svojim knjigama i onda ć u ć utim. Inač e, sigurno ne mogu natjerati č ovječ anstvo da trpi bolesti samo da bi vrata bolnica i apoteka bila otvorena.

Moraju se pomiriti sa miš lju da ć e od sada pripremanje kuvane hrane i njihove preporuke smatrać e se zloč inima protiv č oveč nosti u celini, a "tretman" otrovima kao vradž bina doba kuvanog jela. Mudri i humani doktori bi odmah prekinuli te preporuke i pozvali ljude da se povinuju odredbi prirode. Ruke doktora kome je ostala iskra savesti u srcu treba da drhte pri zapisivanju naziva otrovnih supstanci i već tač kih vitamina, a usne treba da podrhtavaju pri izgovaranju naziva kuvanih namirnica. Njihove operacije su jednake izricanju smrtne kazne nevinim ljudima. Neka to shvate i svi roditelji.

Mož da se nekim mojim č itaocima neć e dopasti moj ton pisanja. U njihovo miš ljenje, moji izrazi bi trebali biti znanstveniji (ukraš eni latinskom terminologijom koja je već ini ljudi nerazumljiva), pomirljiviji (saglasni), ozbiljniji (licemjerni), kompromitirajuć i (beskrupulozni), ljubazniji (laž uć i) i taktič niji (poraž eniji). Ali viš e volim da budem odluč an, iskren i hrabar. I takav ć u biti, č ak i ako nađem da je cijeli svijet protiv mene. Uvjeren sam da ć e me podrž ati svi razumni ljudi i potvrditi buduć e generacije.

Kada uzmem u obzir preporuku pileć e supe, ž umanca jaje, dž igerica ili dinstano invalidima, a posebno maloj deci, krivič no delo, ne iznosim klevetnič ku optuž bu. Niti

griješim li protiv istine kada smatram čarobnjaštvom sve one medicinske operacije u kojima, umjesto čišćenja krvnih sudova pacijenta koji stoji na pragu smrti, uz pomoć prirodne ishrane, jačaju mišiće srca i daju novi dugi život, proširuju mu krvne sudove otrovnim iritantima, podstiču funkcije srca „bičem biča“, smanjuju količinu krvi puštanjem krvi ili degenerišu i razrjeđuju je umjetnim putem. Bircher-Benner i mnogi drugi savjesni naučnici također su takve operacije smatrali čarobnjaštvom, prijevarom i šalom.

Sigurno nisam kriv za neskromnost kada, oslanjajući se na svoje osobna, krajnje ograničena sredstva, provodim mukotrpna istraživanja i onda, na osnovu svojih otkrića, izjavljujem da su citolozi krivi za ludilo kada prvo spale hiljade nutritivnih sastojaka u prirodnim namirnicama i podvrgnu stanice ekstremnoj degeneraciji, a zatim i otpadu milioni javnog novca uzalud pokušaji da se u te ćelije vrate SVI NJIHOVI IZGUBLJENI MEHANIZMI I FUNKCIJE otkrićem JEDNE VEŠTAČKE SUPSTANCE.

Uzmimo za primjer doktora na čiju sam brigu posvetio svoje dvoje preslatke djece. Prije svega, pod izgovorom da im pomaže probavu i održava njihovu snagu, zabranio im je sirovo voće i umjesto njih preporučio kompote i "hranljiva jela". Kasnije je u pogledu auto-otrovanja i autoinfekcija koje su proizašle iz tih preporuka kao malarije, propisao zastrašujuće doze kinina, a još kasnije, uz pomoć bezbrojnih pregleda i eksperimenata, najrigoroznije "dijete" i ogromne količine raznih lijekova i savremenim antibioticima je deci oduzeo poslednje rezerve energije. Takav doktor je sigurno bio kriv za NAJGUSNIJI ZLOČIN, iako je sve uradio nenamjerno. Sada, kako ne bi ponovio isto djelo prema drugoj djeci, moramo mu prenijeti njegovu krivicu i natjerati ga da shvati da je kriv za najgnusniji zločin. Ako su lijekovi koji

moja deca su uzela za 14 godina bila potpuno iskorišćena, cela vojska bi bila potpuno uništena.

Položaj je manje-više isti i danas. U ovo doba nauke napredak, još uvijek vidim brojnu bljedunjavu, slabašnu djecu čije majke pribjegavaju svakoj vrsti ohrabrenja i prijetnje da ih natjeraju da jedu pirinač, meso, jaja, kruh, med, puter i peciva, dok im u isto vrijeme strogo zabranjuju krastavce i banane za „nesvarljivost", trešnje i grožđe za „proliv", a dudove i dinje za „dobijanje groznice". Kako da ravnodušno podnosim ovo žalosno stanje stvari?

Svi znaju koliko je složena struktura ljudskog organizma. Zrno kukuruza ima potpuno istu složenu strukturu. Kada ga natjeramo da nikne, postaje aktivno i napredno tijelo koje živi i diše kao čovjek, samo što ne može govoriti i hodati. U njemu se u potrebnim količinama i najpreciznijim proračunima akumuliraju hiljade supstanci koje su neophodne za pravilan rad svih velikih i malih komponenti našeg tijela. Kada živu pšenicu pretvorimo u hljeb, uništavamo sve tvari u njoj osim njenog pepela: mrtvi škrob i šećer. Zamišljajući taj pepeo kao pravu ishranu, dobronamerna majka ga daje svom detetu, ali se boji dati mu živu pšenicu.

Slično tome, sva kuvana hrana na svetu, koju kratkovidi ljudi smatraju dobrom ishranom, nije ništa drugo do šarene gomile mirisnog i veoma začinjenog pepela. Vitamini i letvice koje su u njima otkrili biolozi su neprirodne, beživotne supstance.

Čim se živa biljna ćelija skuva, ona prestaje da bude hrana; izlazi iz svog prirodnog stanja i pretvara se u nešto vještačko. Kada majka svojoj maloj bebi da prvi hleb, sušeno mleko ili neku drugu kuvanu hranu, ona počinje da koristi te veštačke supstance kako bi izvodila najnemilosrdnije i najnehumanije eksperimente nad svojim detetom.

Osnovna greška medicinske nauke leži u njenoj žalosnoj kratkovidosti. Čak i tako eminentni citolog kakav smatra Kaudri

žive i savršene namirnice poput pšenice, sjemena i voća da budu "prilično ujednačene i jednostavne ishrane lokalnog porijekla". Nasuprot tome, on smatra obojene hrpe pepela koje ljudi konzumiraju kao "veliku raznovrsnost hrane sakupljene iz mnogih krajeva svijeta" (op. cit., str. 220) i očekuje da će Aristotel doći i pokazati mu prava razlika između njih dvoje.

Iako snažno izazivam sadašnji sistem terapije, ja to činim ne podnosite mržnju ni prema kome. Ja samo gajim duboko sažaljenje prema svim muškarcima i ženama bez izuzetka, jer su oni nesvjesno i bez razmišljanja činili te zločine protiv svoje ličnosti, nad svojim odnosima i protiv čovječanstva. Ali oni koji ustraju u svojim greškama nakon čitanja ovih redova biće osuđeni od strane svakog inteligentnog ljudskog bića.

Došlo je vrijeme kada biolozi moraju izabrati jednu od ovih otvaraju im se dva puta. Ili moraju prihvatiti nepogrešivu mudrost prirode i odjednom osloboditi čovječanstvo svih njegovih patnji ili, zanemarujući zakone prirode i oslanjajući se isključivo na vlastitu prosudbu, moraju smatrati bijeli kruh superiornijim od žive pšenice, smatrati umjetni poželjniji od prirodnih, i ustraju u svojim štetnim eksperimentima kao i prije. Šta će onda biti rezultat? Pretpostavimo da se sadašnje stanje nastavilo još nekoliko generacija, a za to vrijeme se količina droge zapravo udvostručila; broj veštačkih vitamina se četiri puta povećao, svaka kuća je pretvorena u bolnicu i svaki pojedinac je postao lekar. Šta da dobijemo od svega toga, kada sami doktori podležu bolesti češće nego bilo koja druga klasa ljudi i generalno umiru prije svih ostalih?

Čitava odgovornost za zabludu svijeta leži na njima vodeći specijalisti: biolozi istraživači i profesori medicine. Ne treba kriviti obične doktore, jer oni samo sprovode ono što su im učitelji naučili. Nijednom inženjeru nikada nije povjereno održavanje fabrike prije nego što se upozna sa svim detaljima njenog rada. Sigurno da nije moguće popuniti grupu ljudi nekim elementarnim djelićima

znanja, maštovitih nagađanja, hipotetičkih pretpostavki i kontradiktornih teorija, a zatim im dajte potpunu slobodu da se poigravaju životima svojih bližnjih pomoću hiljada otrova, mučnih instrumenata i hirovitih naredbi, i sve to bez ikakve smetnje ili smetnje. Pretpostavimo na trenutak da su sve medicinske knjige i enciklopedije na svijetu tačne. Onda; da bi ih zapamtio, doktoru bi bilo potrebno desetak života, a ni tada ne bi mogao razumjeti hiljaditi dio nebrojenih procesa koji djeluju u ljudskom organizmu.

Kada bi se pacijent sa hroničnom bolešću obratio stotinu lekara, dobio bi stotinu različitih recepata i preporuka. Jer doktori samo prave eksperimente i to najkrivlje eksperimente. Kako oni koji se sada oglušuju o ove manifestne istine, sutra neće moći da skinu odgovornost sa svojih ramena. Kada današnja djeca s vremenom odrastu i nađu se lošeg zdravlja i ogrezla u ovisnosti, pozvat će na odgovornost sve biologe, svjetske lidere i svoje roditelje i zahtijevat će da znaju koje su korake preduzeli kada su pročitajte ova upozorenja. Da li su i dalje mislili da je njihova mudrost veća od prirode?

Ako ne misle tako, moraju odmah zaustaviti uništavanje prirodnih namirnica. To je čvrsta zapovijed Prirode, koja ne dopušta nikakav kompromis. To je zakon čitavih univerzuma.

Ali danas čovječanstvo živi pod potpunom vlašću đavola koji su ovu zemlju pretvorili u pakao. Ti đavoli, koji su navukli maske lijepih djevojaka, sjeli su na stolove za večeru i u jela ljudi; ležali su na njegovom licu i na bradi, na njegovim rukama i nogama, na vratu i na ramenima, i sa svojih pozicija se drsko smiju njegovim čulima. Oni su prodrli u njegovo tijelo i smjestili se u samo njegovo srce i dušu.

Današnji "civilizovani" čovek ismijava idolopoklonstvo prošlih vekova, ali ne shvata da je daleko gori idolopoklonik od idolopoklonika iz prošlosti. Nekada su ljudi postavljali slike raznih životinja i obožavali ih; danas kolju te životinje i obožavaju njihove trule leševe.

Današnji "civilizirani" čovjek ne može zamisliti divljaštvo u kojem ceo svet živi u sadašnjem vremenu. "Delikatna" i "nježna" dama, koja se zapravo onesvijesti pri pogledu na nekoliko kapi krvi na licu djeteta, mirno stavlja na sto krvavo srce, džigericu ili jagnjeću prsu i isječe ga na komade. svu ravnodušnost, ne razmišljajući ni na trenutak da je samo sat vremena prije jadnog stvorenja bilo puno života i vitalnosti. Da je od djetinjstva vidjela klanje bebe zajedno s kokoškom ili jagnjetom, jednako bi ravnodušno uzela nož i, bez ikakve zadrške, zajedno sa janjećim srcem, isjekla bi srce te bebe, kuvaj i jedi. Jedina razlika je u tome što su joj se oči navikle na jedno, ali ne i na drugo, inače se ne bi iznenadila krvavim prizorom ljudskih tijela koja visi u mesnicama, pored leševa krava. i ovce.

Sadašnje čovječanstvo daleko je od toga da bude civilizirano

Sve dok ljudska bića ustraju u konzumiranju kuvane hrane, na Zemlji ne može biti ni pravog napredovanja ni trajnog mira. Kuhano jelo izaziva sve ratove i masakre na svijetu.

To je kuvana jela koja rađa zle vođe i opasne diktatore kao što su Hitler, Lenjin, Staljin itd. ili takve brutalne kriminalce kao što su Abdul Hamid i Talaat i njihove sledbenike, koji su masakrirali jednu polovinu mirnog stanovništva Jermenije, a proterali drugu pola iz svoje drevne domovine, u kojoj su živjeli hiljadama godina, pljačkajući i pljačkajući njihove poljoprivredne alate, njihove domove i njihove

bašte, njihove planine i njihove doline, a onda besramno paradirati pred očima celog "civilizovanog" sveta potpuno nekažnjeno.

Uprkos stalnom porastu proizvodnje kukuruza, i dalje postoji velika nestašica žitarica u celom svetu.

Tri su razloga za ovaj čudan paradoks: prije svega, pretvaranjem hljeba od punog brašna u bijeli kruh posvuda, uskraćujemo mu posljednje ostatke nutritivne vrijednosti. Zatim, uz pomoć vještačke gnojidbe povećavamo količinu proizvoda nauštrb njegovog kvaliteta. Konačno, lažni čovjek je rastao tako brzo da povećanje proizvodnje hrane nije bilo u stanju držati korak sa potražnjom.

Većina usjeva se koristi za ishranu stoke u industriji mesa i mlijeka.

Na prvi pogled, muškarcima je može da teško zamisliti ogromne koristi koje će čovječanstvo izvući iz sirove hrane.

Gotovo istog trenutka svaka bolest će biti zauvijek zbrisana, a svaki dodatak i zločin će nestati s lica zemlje.

U isto vrijeme očekivanje života će se povećati dva ili tri puta i doći će do ekonomskog napretka takvog razmjera koji neće biti na dohvat čovjeka stotinama godina, ako se sadašnje stanje stvari nastavi.

Ove tvrdnje su činjenice, a ne izmišljotina, i, štaviše, sve te koristi mogu se pribaviti na vrlo jednostavan način. Sve što treba da uradimo je da poštujemo najelementarnije zakone prirode i da sprečimo uništavanje žive i integralne pšenice. Kada bi neko imao mentalnu pronicljivost da pronikne i uoči razliku između žive, aktivne pšenice i spaljenog hleba, lako bi mogao zaključiti razliku između organizma sirovojeda i organizma kuvanog...
jedač.

Pogledajmo sada stav koji su usvojili sadašnji vladari svijeta i drugih odgovornih vlasti prema ovim vitalnim problemima. Njihova pisma pokazuju da su sa zanimanjem pročitali moju prvu knjigu i da su generalno saosjećajni sa mojim stavovima. Nisam čuo ni jedan neskladan glas s bilo koje strane. Ali ovo nije dovoljno. Moja knjiga nije zanimljiv roman da se jednom pročita i ostavi po strani. To je knjiga u kojoj se raspravlja o najvažnijim i najhitnijim problemima našeg svijeta. Trebalo bi ga pregledavati iznova i iznova, a svaku njegovu rečenicu treba pažljivo odvagati i razmatrati satima.

Bila bi greška ako bi ti vladari svijeta sirovojedenje tretirali kao samo još jedno rutinsko pitanje i, kao i sve svoje druge političke i ekonomske probleme, predali ga "stručnjacima" na dalje proučavanje i razmatranje. Hiljadama godina postojali su brojni eksperimenti i studije, ali su svi neuspeli. Danas je neposredna dužnost vlasti da usmjere ljude DA STAVE TEKST NA TE DERUKTIVNE EKSPERIMENTE I DA SE VRATE SVOJOM NORMALNOM NAČINU ŽIVOTA. Danas je svaki razuman čovjek stručnjak u određivanju razlike između prirodnog i neprirodnog, žive hrane i beživotnih obroka sa njihovim umjetnim, obezvrijeđenim materijalima.

Osoba koja vlada milionima ljudi ne može lako vladati nad jednom osobom, svojom osobom.

Mogu postojati samo dva razloga za odbacivanje principa sirove hrane: nedostatak zdravog razuma i odsustvo snage volje. Ne može postojati treći razlog. Svi ostali "razlozi" su samo izgovori koji se izmiču da se prikriju ta dva nedostatka. Ljudi koji sebe poštuju na odgovornim pozicijama ne bi trebali nikome ostavljati utisak da im nedostaje hrabrosti i moralne ispravnosti.

Oni koji praktikuju potpuno sirovo jedenje dva ili tri mjeseca nikada ne bi pristali da se vrate svom nenormalnom ranijem načinu života, čak i kada bi ih doveli do podnožja skele. Čovjek koji brine o svojoj osobi i cijeni svoje zdravlje i dobrobit

djeca će napraviti taj "eksperiment" od dva-tri mjeseca bez ikakvog oklijevanja. Oni lideri koji su zainteresovani za sreću i dobrobit svog naroda (ako ih ima) moraju svojim ličnim primjerima utrti put prosperitetu čitavog čovječanstva. Ovo će biti njihova najkorisnija i najzaslužnija služba čovječanstvu.

Nije preterivanje reći da je kuvana hrana neprirodna i vještačke supstance, ne daju ni zrno ishrane za naše specijalizovane ćelije. Štaviše, trošak i trud koji se poduzimaju da ih se osigura nisu samo rasipna rasipanje, već su sredstvo za potpuno uništenje ljudskih organa i, zapravo, samog čovjeka. Iskustvo stečeno u prvih nekoliko mjeseci sirovog jedenja jasno će svima pokazati istinitost ovih izjava. Vrijedi razmisliti o ovom pitanju neko vrijeme.

U posljednjih nekoliko godina ima znatna količina informacija primljeno sa svih strana svijeta o uspjesima postignutim sirovojedenjem. Ova informacija pokazuje da postoje hiljade uvjerenih sirovojeda raspršenih po cijelom svijetu, od kojih su mnogi izliječeni od ozbiljnih bolesti i sada vode najsretnije živote. Ovi ljudi nisu ni stručnjaci ni naučnici; oni su samo obrazovani i kulturni ljudi koji su svojim sopstvenim uvidom i rasuđivanjem mogli da shvate principe sirovojedenja i koji su imali hrabrosti da donesu potrebnu odluku.

Nažalost, širenje mojih publikacija naišlo je na niz ozbiljnih poteškoća. Očigledno je da je izvan moći jednog pojedinca da distribuira milione besplatnih knjiga širom svijeta. Prijavio sam se kod nekoliko izdavača u Engleskoj i Americi, pozivajući ih da ponovo objave moju prvu knjigu na engleskom u svojim zemljama. Svi su priznali da je knjiga i zanimljiva i korisna, ali su izrazili žaljenje što nije ušla u obim njihovih publikacija. To je bilo sasvim razumljivo, jer bi njegovo objavljivanje označilo kraj svih njihovih drugih "dijetetskih" knjiga, jer niko ko je upoznat sa principima sirove ishrane ne bi

obratio im i najmanju pažnju. Današnji ljudi ne mogu vidjeti dalje od svojih užasnih interesa.

Ovim putem apelujem na sva društva, filantropske organizacije, dobrodušne dobročinitelje i humanitarce koji se nadahnjuju javnosti širom svijeta za njihovu ljubaznu pomoć. Neka mi pruže svu pomoć koju mogu u širenju mojih publikacija. Mogu naručiti dvadeset, pedeset ili stotinu primjeraka mojih knjiga i distribuirati ih po vlastitom nahođenju, bilo da ih prodaju ili daju besplatno. Svaka knjiga može spasiti živote, izliječiti ljude od teških bolesti ili otvoriti izglede za sretnu budućnost za djecu. U ovom trenutku ne postoji aktivnost veće humanitarne vrijednosti od te.

Da sam imao koristi od takve knjige prije 15 godina, danas moje dvije draga djeco bi bila živa. S druge strane, da moj um nije bio prosvijetljen prije nekih 10 godina, ni ja ne bih sada živio.
Svi ljudi na svijetu su u istom stanju u ovom trenutku i prijeko im je potrebna naša pomoć. Potrebno ih je što prije upoznati sa pravilnim principima ishrane.

Danas svojim očima vidim kako neka tijela troše enormne svote novca da bi siromašnima podijelili rafinirano brašno, šećer, suho mlijeko i konzervirano meso. Dijeleći ljudima takve neprirodne i krajnje degenerirane namirnice, oni nesvjesno čine najteži grijeh i krše zakone prirode. Počinili bi najpobožniji čin kada bi otvorili oči tim nesretnim ljudima i naučili ih kako da budu sirovi vegani.

Za sve ovisnike o hrani, crno je bijelo, a bijelo crno. Nekada se mislilo da je Zemlja nepomična, dok su je Sunce i zvijezde obilazile. Ako je neko izrazio suprotno uvjerenje, kratkovidi su ga smatrali ludom, jer je u njihovim očima Zemlja bila čvrsto fiksirana na svom mjestu, dok se sunce kretalo po nebu.

Upravo isti mentalitet vlada i danas. Čovek očigledno na sopstvenom telu oseća da mu krastavac "šteti", dok dvostruko kuvani beli hleb i polirani pirinač, lako svarljivi, "regulišu" funkcije želuca. Ali on ne shvata da je, u stvari, upotreba upravo tog hleba i pirinča pravi uzrok slabosti njegovog stomaka; zapravo krastavac je namirnica koja će ga dugoročno izliječiti.

Danas je čitavo čovječanstvo uvjereno da čim čovjek pojede a nekoliko tanjira "hranljive" hrane kada je gladan, zadovoljava redovne potrebe svog organizma. Ali ljudi nisu svjesni da normalne stanice te osobe ne uzimaju ni zrnce hrane iz tih mrtvih i umjetnih supstanci, te da, bez obzira na punoću želuca, ostaju prilično gladni.

Danas je čitavo čovječanstvo uvjereno da se za zdrav život mora rukovoditi različitim naučnim proračunima nutritivnih vrijednosti proteina, vitamina i minerala, dobijenim u istraživačkim laboratorijama. Oni ne shvataju da je većina proračuna u stvari potpuno lažna i štetna predstava prave slike.

Danas, kada se neko razboli, on je ubeđen da je sve što ima učiniti kako bi se izliječio znači pronaći određeni otrov koji se zove droga. Zato odmah počinje da traga za tom čudotvornom supstancom. Ali on ne zna da je terapija lijekovima čarolija ovog doba kuhanog jela i da nijedan otrov nikada neće moći obaviti bilo kakvu korisnu funkciju. Niti zna da su sve bolesti samo zbog dva uzroka: neprekidnog gladovanja normalnih ćelija zbog nedostatka prirodnih hranljivih materija i pogubnih efekata neprirodne, kuvane hrane i drugih otrovnih materija; ne postoji treći uzrok. Postoji, dakle, samo jedan razuman način da se jednom zauvijek oslobodimo svih bolesti. Moramo se potpuno suzdržati od neprirodne hrane i lijekova, a potrebe naših stanica zadovoljiti samo prirodnom ishranom (sirovim veganstvom).

Lijekovi, koji se obično smatraju sredstvom za liječenje bolesti, u stvarnosti su sami uzročnici bolesti. Uopšteno govoreći, to

užasna je i tragična greška tražiti bilo kakva ljekovita svojstva u sintetičkoj supstanci ili u pojedinačnoj hrani. Ipak, upravo ovu grešku je čovečanstvo činilo vekovima. Ne postoje nikakve lekovite supstance na ovom svetu; postoje samo posebni faktori koji uzrokuju bolesti, čijim će se uklanjanjem sve bolesti automatski iskorijeniti. Ti faktori su kuvana hrana i otrovi koji se pogrešno nazivaju lekovima.

Današnji čovjek je jako ponosan na svoju civilizaciju, ali je daleko od toga da bude stvarno civiliziran. Pravu civilizaciju ne treba mjeriti pukim tehničkim napretkom, već OBLAGODJEVANJEM UMA I DUŠE POJEDINACA, OSVAJANJEM POROKA I ZAVISNOSTI, I EMANCIPACIJOM LJUDSKOG INTELEKTA OD SVJEVERJA. Da bi zadovoljio svoju nenormalnu želju za hranom, današnji čovjek spaljuje 80 posto čistih, prirodnih namirnica na vatri i dovodi do vlastitog uništenja umjetnim stvaranjem bolesti. Da bi zadovoljili svoju ličnu sebičnost i ponos, vladari nacija seju sjeme mržnje i neprijateljstva među narodima svijeta i masakriraju jedni druge.

Čak i predstavnici nauke, odbacujući i svako osećanje milosrđa i humanosti, beskrupulozno iskorištavaju sveto ime nauke da bi ostvarili svoje skromne interese i pritom pljačkaju ljude na najnemilosrdniji način.

Jedan od najupečatljivijih dokaza neznanja i zaostalosti "civiliziranog" čovjeka današnjice je njegov pristup pitanju raka. On već desetinama godina traga za uzrokom i liječenjem tako ozbiljne nesreće u određenim specifičnim hemijskim supstancama, a tu besmislenu potragu i dalje nastavlja.

S tim u vezi, ja sam prije četiri godine pred mnogim autoritetima svijeta iznio svoje nepobitne dokaze. Danas ponovo iznosim te dokaze, u detaljnijem i proširenom obliku, ilustrovane mnogim konkretnim primjerima. Zašto različita ministarstva zdravlja i drugi nadležni organi stoje tako povučeno i ravnodušno? Zašto ljudi nastavljaju zastrašujuće uništavanje prirodnih namirnica? Zašto to rade

nastavljaju da pune svoje knjige, novine i časopise kontradiktornim i štetnim preporukama lažnih vitamina i specifičnih dijeta?
Gdje je savjest i dobročinstvo čovjeka? Gdje je takozvana civilizacija?

Neka to dokažu oni koji neprestano govore o civilizaciji oni su sami dovoljno civilizovani da shvate najelementarnije zakone prirode i shvate šta je značilo osloboditi čovečanstvo od svih bolesti, udvostručiti očekivanja života, utrostručiti ili učetvorostručiti životni standard.

S tim u vezi, nesretan primjer najflagrantnijeg prisvajanja prava drugih došao je iz dalekog Los Angelesa prije dvije godine. Nakon što sam pročitala moju prvu knjigu na engleskom, gospođa iz Kalifornije, gospođa H. Bulbeck, usvaja potpunu ishranu sirovom hranom.
Privučena humanitarnim aspektom ideje, ona naručuje 30 primjeraka knjige i odlučuje da proširi dobru poruku među svojim prijateljima i rođacima. U međuvremenu, saznavši da osoba po imenu John Martin Reinecke piše članke o "korisnim" svojstvima sirove hrane u časopisu "Let's Live" u Los Angelesu, ona mu se obraća pismom i daje mu izvještaj o svom načinu liječenja. i kasniji oporavak i nje i njenog muža od svake bolesti koju su imali.

Nakon što su pročitali moje knjige, mnogi pacijenti širom svijeta su prihvatili sirovo jedenje i kao rezultat toga izliječeni su od niza teških bolesti, od jednostavnih glavobolja i želučanih poremećaja do kardiovaskularnih bolesti i raka. Pacijenti, koji godinama za redom nisu imali nikakve koristi od savjeta najkvalificiranijih "specijalista", a mnogi od njih su otpušteni iz bolnica kao beznadežni slučajevi, povratili su svoje zdravlje u roku od nekoliko mjeseci i sada mogu uživajte u svim blagodatima aktivnog života.

Onaj ko odustane od kuvane hrane i drugih otrovnih materija je imun na sve bolesti i sa sigurnošću može da se raduje zelenoj starosti zdravlja i snage, oslobođenoj neprestanog prokletstva bolesti. U sljedećem dijelu ove knjige čitalac će pronaći a

izbor brojnih pisama koje svakodnevno primam od bivših pacijenata koji žele pomoći drugima pričajući svoja iskustva. U tom duhu je gospođa Bulbeck odlučila da piše gospodinu Reineckeu.

Taj gospodin ignorira moje pravo na moju knjigu, prepisuje riječ za riječ svaka od šest maksima navedenih na koricama moje knjige! ubacuje ih u izdanje "Hajde da živimo" iz februara i aprila 1965.
Magazin kao dio članka pod naslovom "Avanture u sirovoj hrani", tada nudi prodaju dodatnih informacija po cijeni od 5 dolara. Ali ono što je najzanimljivije od svega je činjenica da u uvodnoj napomeni uredništvo časopisa potvrđuje da ti sadržaji pripadaju piscu članka! Ljudi ne bi trebali čitati takvu publikaciju kao što je "Hajde da živimo"
Časopis koji opstaje na reklamama vještačkih vitamina i "dijetetskih" preparata.

Sada više od decenije, napustio sam društveni život i lišio sam se svakog zadovoljstva. Bio sam izuzetno štedljiv u pogledu potreba svoje porodice i sebe, ali nisam ni trenutka oklijevao da svu svoju ušteđevinu potrošim na izvođenje studija i izdavanje knjiga od kojih sam 10.000 primjeraka već besplatno podijelio naučnim organizacijama. i pojedinci u svim krajevima zemlje. Ja sam se žrtvovao kako bih cijelom svijetu pokazao pravi put do sretnog i prirodnog života, i cijelo vrijeme sam srcem i dušom protestirao protiv prodaje takvih savjeta za novac.

Ali danas gospodin JM Reinecke, unosno koristeći moje ideje i moje maksime, traži naknadu od 5 dolara da pokaže ljudima kako se jedu prirodne namirnice! Ovo je, zaista, aspekt pitanja koji najviše uznemirava.

Evo odlomaka iz dva članka g. Reineckea:

DA ŽIVIMO

februar 1965 :

AVANTURE U SIROVOJ HRANI JOHN MARTIN REINECKE

Američki proizvođač voća i istraživač

U ovoj seriji tekstova autor iznosi svoja mišljenja zasnovano na ličnim eksperimentima, plus njegova mnoga iskustva dok je živio među i proučavao narode mnogih podneblja — njihovu ishranu sirovom hranom i voćem koje daje zdravlje. — Ed.

Sirova hrana bi trebala biti jedina hrana koju čovjek uzima. Jedenje kuvane hrane je neprirodna navika koja se mora eliminisati sa ovog sveta ako želimo da postignemo savršeno zdravlje. Ljudska ishrana treba da se sastoji samo od živih ćelija, jer je kuvana hrana glavni uzrok svih ljudskih bolesti. Konzumiranje sirove hrane oslobađa čovječanstvo od svih bolesti i produžava životni vijek na 140 godina ili više.

Najgori je zločin naviknuti novorođenče na kuhanu hranu, jer tada počinju sve njegove nevolje (pogledajte naslovnicu mog prvog izdanja "Sirojede"). Biolozi moraju dokazati da je priroda pogriješila što nam nije ponudila namirnice u kuhanom stanju. (Prvo izdanje, str. 32). Normalna beba mrzi ukus kuvane hrane, koja se čini ukusnom samo zavisniku od kuvane hrane, baš kao što se opijum čini prijatnim zavisniku od droge. (Prvo izdanje, str. 33). Vatra u kuhinji sagorijeva i uništava 90 posto vrijednosti dobre sirove hrane. (Omot mog prvog izdanja).

April, 1965

Na prvi pogled izgleda nemoguće da bismo se mogli osloboditi gotovo bilo koje bolesti samo jedući prirodnu sirovu hranu. Ali činjenica je da "nevjerovatno" lako postaje ostvarena stvarnost... (Prvo izdanje, str. 45).

Dužnost biologa i doktora bi trebala biti da ohrabre ljude jesti prirodne stvari; ne odvajati nutritivne sastojke iz hrane, već ih uvijek jesti što je moguće potpunije u njihovim prirodno izbalansiranim proporcijama iu njihovom živom, sirovom stanju. Ljekari i biolozi nikada ne bi trebali govoriti o korisnosti razdvojenosti

pojedinačne nutritivne sastojke, ali treba naglasiti neophodnost potpune sirove hrane.

KRATAK SAŽETAK

Uopšteno govoreći, cijela nauka o ishrani može se sažeti u dvije glavne tačke i učiniti brigom čitavog čovječanstva:

1. Ljudska ishrana treba da se sastoji u potpunosti od živih sirovih ćelija. Samo one namirnice koje se sastoje od živih ćelija imaju sve kvalitete neophodne da zadovolje potrebe ljudskog organizma.

2. U prirodi postoje i uobičajena i odabrana biljna tijela. Najsavršenija i najhranljivija biljna tela su bolje sorte voća, zelenog povrća, orašastih plodova, žitarica i korenja.

Ukratko, čovjek uživa savršeno zdravlje kada se hrani isključivo sirovom hranom; bolestan je u meri u kojoj konzumira kuvanu hranu; i umire kada se preživi isključivo na takvoj ishrani. (Prvo izdanje, str. 24).

Završna napomena urednika časopisa:

Zbog pritiska dužnosti to neće biti moguće da g. Reinecke da odgovori na pisma. Po primitku 5 dolara poslat će vam vlastiti dnevni vodič za jelovnike sirove hrane i recepte za Sjedinjene Države i Tropike s potpunim uputama. Ovo nije u obliku knjige. Pošalji na... - Ed.

Uvijek iznova naglašavamo činjenicu da su svo voće, povrće i orašasti plodovi savršene namirnice najvišeg kvaliteta, sa gotovo identičnim nutritivnim svojstvima. Stoga su svi "vodiči za jelovnike" i recepti za sirovu ishranu lišeni bilo kakve naučne ili nutritivne vrijednosti. Čak i najneupućenija osoba može osmisliti sopstveni program ishrane, vođen diktatom svog apetita i čula ukusa.

Po prijemu februarskog broja Magazina, napisao sam pismo uredniku, gospodinu Kej K. Tomasu, verujući da će mu biti drago da zaštiti moja prava u budućnosti:

21. aprila 1965 :

Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Kalifornija.

Dragi gospodine,

Sa iznenađenjem sam pročitao u februarskom broju "Hajde da živimo" članak gospodina Johna Martina Reineckea pod naslovom "Avanture u sirovoj hrani", gdje je pisac od riječi do riječi prepisao moto na koricama moje knjige, "Sirojedenje", i predstavlja ih kao svoj vlastiti sadržaj. Ispravite ovaj nesporazum u svom sljedećem izdanju i preduzmite korake da spriječite sličnu pojavu u budućnosti.

Arshavir Ter Hovannessian

Nažalost, otprilike mjesec dana kasnije, dobio sam sljedeći nezadovoljavajući odgovor, u kojem je uloženo sve napore da se g. Reineckeovo književno nepoštenje:

12. maja 1965 :

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, ulica Peshan, Teheran, Perzija.

Dragi gospodine:

U vezi sa vašim pismom od 21. aprila pisali smo gospodinu Džonu Martinu Reineckeu za objašnjenje i to je ono što nas je savjetovao;

„Provjerio sam februarski dio mog članka i otkrio da ni na jednom mjestu nisam prepisao od riječi do riječi bilo koji dio mota gospodina Ter Hovannessiana. Sve moje izjave o sirovoj hrani su moje vlastite misli i riječi prikupljene iz 25 godina akumuliranog iskustva i učenja. Ako sam dao bilo kakve izjave slične njegovim, onda je to čisto slučajno, a ne namjerno.

„Pretpostavljam da imam jednu od najkompletnijih kolekcija knjiga o sirovoj hrani u zemlji, a među njima nalazim i kopiju njegove male knjižice.

Da sam prepisao iz njega, dao bih mu priznanje. Sjećam se da mi je njegovu knjižicu dao prijatelj prije otprilike godinu dana; i da sam gospodinu Ter-Hovannessianu poslao 10 dolara da mi pošalje još nekoliko knjižica za moje prijatelje. To je bilo prije otprilike mjesec dana. Do danas nisam čuo ni gospodina Ter Hovannessiana ni novac. Ako ne želi da mi pošalje svoje knjižice, neka mi vrati novac, jer mislim samo na ljubaznost i dobro širenja blagodati sirove hrane koja mi je spasila život prije 25 godina.'

(potpisao) John Martin Reinecke „U ovim okolnostima i u
S obzirom na izjave g. Reineckea da nije prisvojio moto na koricama
vaše knjige "Sirojedenje", nismo napravili
ispravka u LET'S LIVE Magazinu.

(potpisao) KAY THOMAS, urednik-izdavač.

Kao odgovor na ove prilično slabe argumente poslao sam sljedeće pismo:

27. maja 1965 :

Kay Thomas, urednik-izdavač. Dragi gospodine:

Žao mi je što vas moram obavijestiti da vaš odgovor od 12. maja na moje pismo od 21. aprila ne smatram zadovoljavajućim.

Smatram da je vaš časopis odgovoran za zlonamjerno prisvajanje mojih misli i mota od strane gospodina Reineckea i zadržavam pravo zahtijevati zadovoljštinu.

Vi pokušavate da opravdate javnu prevaru koju je praktikovao gospodin Reinecke, koji nastavlja da prodaje moje misli po pet dolara po komadu. Moja kampanja je uglavnom usmjerena na takve iznude.

Što se tiče 10,00 dolara, za koje g. Reinecke tvrdi da je poslao ja sa narudžbom za knjige, žao mi je što moram reći da nisam dobio ni novac ni pismo od njega.

ATERHOV

Ova prepiska se završila kada je gospođa Bulbek bila ljubazna da mi je poslala aprilski broj časopisa „Hajde da živimo“, u kojem, kao što je gore prikazano, ima još eklatantnijih primera književnog nepoštenja. Ostavljam čitaocu da odluči da li su "sličnosti" između mog pisanja i članaka gospodina Reineckea slučajne ili namjerne.

Urednik ne može da skine odgovornost sa svojih ramena, jer bio je u potpunosti upoznat sa mojom knjigom, koja je već bila recenzirana u njegovom časopisu nekoliko mjeseci ranije, dok je g. Reinecke samo pogoršava stvari neosnovanim izgovorima i klevetama. Što se tiče prilično nebitnog pitanja o deset dolara za koje tvrdi da mi ih je poslao, javno zahtijevam da znam naziv banke ili način na koji mi je navodno doznačio novac, o čemu nemam nikakvih informacija.

Sve preporuke određenih dijeta treba potpuno izbrisati daleko od lica zemlje. Čovječanstvo treba jasno shvatiti da KUVANA HRANA NE PRUŽA NIKAKVU HRANU i da ČOVJEK NIJE MESOJED. Osim toga, NEKA SVAKA OSOBA JEDE ŠTA VOLI I U BILO KOJEM OBLIKU KOJI ŽELI. Ovo je u potpunosti stvar individualnog ukusa.

Naši "dijetetičari" su toliko zbunili mozak ljudima dugim listama recepata i jelovnika, da mnogi misle da i ja pripadam tom bratstvu "stručnjaka", pa mi često pišu da traže program konzumacije. prirodna hrana. Ovdje želim iskoristiti priliku da im svima dam zbirni odgovor.

Od sada više ne bi trebalo postojati nikakav poseban dijetetski program, preporuke ili rasporedi za bilo koga. Ljudsko biće treba da jede šta god želi, kad god može i koliko mu apetit zahteva, baš kao što to čine i sva druga živa bića, od mrava do slona. Ostale životinje se, međutim, obično moraju zadovoljiti materijalima koji su lako dostupni. dostupno im; Uporedite detelinu, sijeno,

planinsko grmlje, lišće drveća i pustinjsko trnje sa žitaricama, orašastim plodovima, povrćem i voćem.

Sirojedi mogu jesti jednom dnevno ili deset puta dnevno; može se hraniti na jednu vrstu voća ili stotinu vrsta. Sa stanovišta zdravlja nema razlike, jer svaka pojedinačna sirova biljna namirnica uzeta zasebno daje potpunu ishranu za sebe. Sirojed se ne mora rukovoditi listama "naučnih" ili "dijetetskih" preporuka, već zahtjevima svog apetita i nepca, koji će mu uvijek biti nepogrešivi vodič i u odabiru prirodnih nutrijenata. Najsigurniji, najsigurniji i najlakši način je da hranu konzumiramo u stanju u kakvom ju je priroda pripremila i predstavila, tako što ćemo je jednostavno zgnječiti pod zubima. Ali ako neko ima vremena i slobodnog vremena da priprema salate i druga mešana jela, mora ih jesti

odmah nakon pripreme, inače će čovjek vremenom biti otjeran u nove degeneracije namirnica.

Ljudi više ne bi trebali čitati knjige koje se bave etiologijom pojedinih bolesti, dijagnozom, terapijom, lijekovima, vitaminima, mineralima, proteinima, hidroterapijom, elektroterapijom i drugim sličnim temama, jer sve bolesti potiču iz jednog zajedničkog uzroka i imaju jedan zajednički način liječenja. .

Mnogi vegetarijanci, pa čak i nevegetarijanci, koji pokušavaju da konzumiraju a malo više voća nego inače imaju pretpostavku da sebe smatraju sirovojedima. Niko se, međutim, ne može smatrati sirovojedačem ako uzme makar jedan kuvani obrok mesečno, jer se na taj način nikada neće moći u potpunosti osloboditi bolesti. To je zato što u početnim fazama sirovojedenja određeni broj oboljelih stanica može pasti u stanje mirovanja i produžiti svoje postojanje u tom stanju na prilično dugo vrijeme. Samo jedan kuvani obrok mesečno može biti dovoljan da ih oživi i pruži im priliku da se ponovo razmnožavaju. Čim sirovojedač uzme zalogaj kuvane hrane, on zasigurno obezbeđuje te obolele ćelije svežom hranom i daje im novi život. Dakle, kada neko nije u stanju da se potpuno oslobodi pošasti bolesti, mora

traž iti uzrok u tim povremenim prijestupima i ni u jednom drugom dijelu. Ne mož e biti nikakvog opravdanja za te zadane vrijednosti.

Jedan od najneosnovanijih argumenata protiv potpunog sirovog jedenja, koji ponekad dopire do mene iz pojedinih sjevernih zemalja, a posebno iz Engleske, je nesrazmjer klimatskih uslova. Sve dok č ovjek mož e pronać i š aku sirovog ž ita, ne mož e biti govora o nedostatku prirodnih hranljivih materija u bilo kojoj zemlji. Osim toga, s obzirom na to da kuvana hrana ne obezbeđuje ni najmanju ishranu ljudskom organizmu, mora postojati dovoljna količ ina namirnica u svim delovima sveta ako ljudi uspevaju da se hrane i održ avaju ž ivot. Izbacivanjem kuvanih jela iz naš e ishrane, niš ta ne umanjujemo nutritivnu vrednost naš e ishrane; naprotiv, oslobađamo se otrovnih i š tetnih materijala. Puno znač enje ovih istina mož e shvatiti samo osoba koja godinama už iva u blagodatima sirove hrane. Svi oni "nauč ni" postulati kojima biolozi pokuš avaju da kuvanu hranu predstavljaju kao hranu su neosnovane pretpostavke i isprazne zablude.

Kako stvari stoje, u ovom trenutku postoje određene zemlje gdje ljudi pate od "nestaš ice" namirnica i pod stalnom su prijetnjom gladovanja, kada je zvanič na deklaracija sve š to je potrebno da se postigne dugo oč ekivano č udo donosenja obilja na svijet. Naž alost, nigdje se ne pojavljuje ova jednostavna i jasna izjava da KUVANJE RAZBLAŽAVA PRIRODNE NAMIRNE STVARI I PRETVARA IH U ŠTETNE SUPSTANCE, iako sam već 1963. godine iznio ovu nepobitnu istinu svim vodeć im autoritetima i nauč nim krugovima svijet. Ovo je upeč atljiv pokazatelj koliko je č ovječ anstvo danas duboko uronjeno u neznanje, predrasude, praznovjerje i odvratne ovisnosti. Riječ i kao š to su civilizacija i napredak zvuč e š uplje kada se primjenjuju na ljude koji, bez obzira na sve reč eno i napisano, i dalje odbijaju da priznaju da je kuhanje neprirodna i pogubna operacija.

Kaž u da su biolozi napravili ogroman napredak u svom znanju. Čini mi se da što više napreduju, to više moraju shvatiti da ništa ne znaju. A kada dođu do faze u kojoj slobodno priznaju da protiv istinske mudrosti prirode njihovo vlastito znanje nije ništa drugo do mrvicu, mož e se zaista priznati da su zaista nešto nauč ili.

Ne nalazimo među onim biolozima "potopljenim u savremeno znanje i uč enje" da nailazimo na č asne patrijarhe koji su dož ivjeli 140 ili 150 godina. Takve ljude susrećemo na prilič noj udaljenosti od velikih centara uč enja, u krilu prirode, gdje su djelimič no imuni na štete uzrokovane lijekovima i pretjerano degeneriranim namirnicama. Koliko bi im ž ivot bio duž i i zdraviji da su pošteđeni č ak i one djelimič ne degeneracije kojoj je njihova hrana trenutno izlož ena. Ono što mi daje za pravo i hrabrost da osporim skoro svaku trenutnu koncepciju medicinske nauke je č injenica da 100-postotno SIROVO HRANJE TRENUTNO UKLJUČUJE KRAJ SVE BOLESTI RADIKALNO I simultano. Testirajte, i uvjerićete se.

Ne pretjerujem kada ubicama i zloč incima smatram sve one ljude koji, pod nekim izmišljenim izgovorom, zabranjuju bolesnima i invalidima njihove PRIRODNE HRANE — svjež e povrće i voće — koje su JEDINO EFIKASNO SREDSTVO za vraćanje izgubljenog zdravlja . Zbog svog ž alosnog neznanja ti "uč eni nauč nici" vrše veće masakre nego što su to ikada uč inili Atila ili Hitler. Svojim glupim preporukama ubijaju milione ljudi, iz dana u dan, bez ikakvog olakšanja ili predaha. Među slič nim nesvjesnim kriminalcima su svi proizvođač i i distributeri lijekova, pića, duhana, rafiniranih podova, kruha, mesa, konditorskih proizvoda, šećera, č aja, kafe i niza drugih štetnih proizvoda poput ovih. Svaka fabrika koja proizvodi takve neprirodne, degenerisane supstance nanosi više štete č ovječ anstvu nego atomske bombe.

Apelujem na sve humanitarce da uč ine sve što mogu kako bi mi pomogli da propagiram ove istine kako govorom tako i putem svojih publikacija.

Oni sirovojedi koji su se izliječ ili od bolesti imaju posebnu obavezu da pojedinosti o svom oporavku stave na raspolaganje štampi i svim nadlež nim organima.

Konač no, obavezna je duž nost novinara da objave saž etak tih izjava u stupcima svojih novina i zahtijevaju da znaju zašto vlasti istraju u letargič noj neaktivnosti.

TREĆI DIO

Dostignuća SIROVOJEDE

Mnogi č itaoci mi pišu pisma da me pitaju o uspesima koje je postigla sirovojedenje. Kako bih zadovoljio njihovu radoznalost, drago mi je da im dam neke relevantne informacije.

Godinu dana nakon objavljivanja prvog toma mog armenskog rada 1960. godine izdao sam kraću knjigu na perzijskom jeziku, od koje sam 4.000 besplatnih primjeraka podijelio raznim institucijama, vlastima i štampi. Teheranske novine i č asopisi su dobro prihvatili knjigu i mnogi od njih su pisali opširne kritike u vezi s tim.

Knjiga je dobila znač ajnu paž nju u sudskim krugovima. The suprug Njenog Visoč anstva princeze Shams Pahlavi, gospodin Mehrdad Pahlbod, sada ministar kulture, pozvao me je u svoju rezidenciju i obavijestio me da je moja knjiga poč astvovana paž njom šaha (kralja MohamadReze Pahlavija), koji ga je uputio da dalje upite o temi. Zadovoljstvo mi je da zabiljež im da sam imao šest ili sedam naknadnih konsultacija sa gospodinom Pahlbodom. Generalni sekretar Društva Crvenog lava i sunca, dr. Abbas Naficy, i direktor porodilišta Khajenouri, dr. AbulGhasem Naficy,

i nekoliko drugih vodećih stručnjaka pohvalilo je moje stavove i obećalo mi saradnju.

Izdata su uputstva da se u jednom od sirotišta odgaja određeni broj djece sirovom hranom. Osim toga, principi sirove ishrane trebali su biti usvojeni u liječenju pacijenata u jednoj od dječjih bolnica i u reformi sistema ishrane jednog od obdaništa. Nažalost, u praksi sam se susreo sa raznim preprekama.
Ubrzo sam se susreo licem u lice sa velikom vojskom lekara i zvaničnika sa predrasudama, koje sam morao da prožem novim idejama. Ovo nikako nije bio lak zadatak. Ĉtava afera je bila odugovlačena do te mjere da sam se umorio i odustao od pokušaja s dubokim žaljenjem.

Ovaj neuspjeh je bio utoliko žalosniji, jer sam izbliza promatrao kako su odojčad u jaslicama zbog neprirodne ishrane ostala slaba i bolesna, dok su se u bolnicama oslanjala na umjetne vitamine, otrovne lijekove i životinjske bjelančevine kako bi izbaviti iz kandži smrti onu slabašnu, mršavu djecu koja su, lišena majčinog mlijeka i prirodnih hranljivih materija, imala osušeno mlijeko i bijeli hljeb kao svoj oslonac. Nepotrebno je dodavati da se nije razmišljalo o neophodnosti prirodne, besprijekorne ishrane.

Ali ti kontakti, kao i moje prisustvo na nekoliko medicinskih konferencija, naučili su me mnogo važnih lekcija. Prije svega, shvatio sam da iako su gledišta koja sam iznio najelementarniji i najjednostavniji zakoni prirode, da ih probavljaju i asimiliraju samo ljudi čiji su visoki obrazovni rezultati usklađeni sa slobodom prosuđivanja i neovisnošću uma. Osoba osrednjeg intelekta ne može zamisliti mogućnost da laik može revolucionirati cijelu današnju medicinsku nauku i pobiti dijetetske koncepcije aktuelne u znanstvenom svijetu.

Zato sam odlučio da objavim sažeti svezak na engleskom i dostaviti ga najvišim naučnim i političkim krugovima.
Prevazilazeći veoma velike poteškoće, radio sam 16 sati dnevno da napišem knjigu, nakon čega sam je dao prevesti na engleski i objavio u

1963. Tada sam izdvojio 3.000 adresa iz raznih referentnih knjiga i poslao oko 4.000 besplatnih primjeraka knjige svim vladarima svijeta, i univerzitetima, naučnim centrima, međunarodnim organizacijama i vodećim novinama i periodičnim časopisima. Ja sam zapravo potpisao većinu knjiga i svakoj priložio popratno pismo. Smatrao sam da je ovo najbrži i najprikladniji način propagiranja svojih ideja po cijelom svijetu.

Rezultati su nadmašili moja najsnažnija očekivanja. Hiljade pisama i novina koje sam primio tokom narednih nekoliko mjeseci nisu ostavljale sumnju da moju knjigu sa zanimanjem čitaju sve vodeće ličnosti i autoriteti svijeta, od kojih su mnogi bez oklijevanja potvrdili istinitost mojih ideja.

Poslednjih godina ne samo da sam napustio društvene aktivnosti, već sam potpuno napustio i lični posao da bih se danonoćno posvetio knjigama. Pa ipak, čudno je reći, postoje ljudi koji misle da sam se oprostio od svojih čula, samo zato što, umjesto da gomilam bogatstvo i trošim vrijeme na jelo, piće i veselje, svu svoju ušteđevinu trošim na objavljivanje određenih knjiga , koje distribuiram svima besplatno.

Ali po mom mišljenju, nema većeg zadovoljstva u životu od zadovoljstva koje proizilazi iz nesebičnog služenja našim bližnjima. Ljudi grade raskošne zgrade i oduševljeni su njihovim prizorom. Sada svako od brojnih pisama čestitke, zahvalnosti i zahvalnosti koje svakodnevno primam sa svih strana svijeta za mene ima punu vrijednost zgrade. A kada je pismo od onoga koji se mojim savjetom izliječio od teške bolesti i koji me smatra svojim spasiocem, nema granice ni granice za moju sreću, koju još više pojačava osjećaj da je sve ovo bilo urađeno bez ikakve naknade.

Duša mi se danonoćno muči kada vidim kako ljudi svuda ginu od takozvane neočekivane smrti. Jasno opažam da ti ljudi NE UMIRU; oni se glupo UBIJAJU zarad tanjira neprirodnog i umjetnog

hrana. Srce mi prokrvari kada vidim prestravljenu majku kako otima svom nevinom djetetu najplemenitije voće i umjesto toga gura u njegovu ruku smrtonosni kruh, mlijeko i meso.

U svojoj prvoj engleskoj knjizi, ukratko sam se dotakao gotovo svega relevantne probleme. U ovoj knjizi proširio sam neke od svojih prethodnih izjava i nešto opširnije govorio o nekoliko važnih pitanja, čineći temu razumljivijom široj javnosti. Međutim, prije nego što knjigu privedem kraju, želio bih da upoznam čitaoca sa prijemom moje prve knjige na engleskom, kao i mojih drugih publikacija.

Kopija mog pisma upućenog vladarima i drugim vodećim autoritetima svijeta

Molim vas počastite me prihvatanjem besplatne kopije moje knjige pod naslovom "Sirojedenje". Iskreno se nadam da ćete pronaći mogućnost da posvetite nekoliko svojih dragocjenih sati čitanju knjige.

Smatrajući kuvanu hranu normalnom ljudskom ishranom, čovečanstvo kao celina je slepo krenulo fatalnim putem uništenja.

Usvajanje ideja i prijedloga iznesenih u knjizi biće od najveće koristi za dobrobit vaše nacije.

Nekoliko primjeraka i izvoda iz primljenih odgovora:

Pismo Njegove Ekselencije g. Amira Abbasa Hoveyde, premijera Perzije:

Teheran, 18. oktobar 1965

g. AT Hovanessian,

„Primio sam vaše pismo i knjigu koju ste poslali uz njega. Sa žaljenjem što zbog doskora prevelikog radnog pritiska nisam mogao da nađem slobodnog vremena da čitam Vašu knjigu, puno Vam zahvaljujem što ste mi je poklonili."

(Potpisao) AMIR ABBAS HOVEYDA, premijer.

***

Američka ambasada, 29. jun 1964.

Poštovani gospodine Aterhov:

Vaše pismo od 28. marta 1964. godine, upućeno predsjedniku Johnsonu, primljeno je u Bijelu kuću, kao i priloženi primjerak vaše knjige, 'SIROVOJEDANJE'.

Ambasada je dobila instrukcije da vam prenese predsjedničku zahvalnost na vašoj pažnji što ste mu pružili priliku da vidi vašu knjigu.

WALTER G. RAMSAY,

Štabni pomoćnik ambasadora, Teheran.

***

Zamak Windsor, 27. april 1964

Poštovani gospodine Aterhov,

Kraljica mi je naredila da vam zahvalim na pismu The Princ od Walesa, i za primjerak knjige koju ste napisali.

Njeno Veličanstvo smatralo je da je veoma dobro od vas da pošaljete ovu knjigu njenom sinu, a ja ću vam uputiti kraljičinu iskrenu zahvalnost.

MARY MORRISON, Windsor Castle, Lady-in-Waiting, Engleska.

***

Pariz, 29 AVR. 1964

gospodine,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez aimablement adresat.

Gospodin le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Potpis) Secretaire Particulier.

***

Moskva, 21. juna 1964.

Poštovani gospodine Aterhov,

Sa zahvalnošću potvrđujem prijem Vaše knjige 'SIROVA HRANA JE PRINCIP ISHRANE', koji sa zanimanjem pregledam.

S. KURASHOV, ministar javnog zdravlja, ussr.

***

Phnom-Penh, 9. januara 1965

gospodine,

Je vous remercie Sincerement de votre envoi de I'ouvrage 'SIROVOJED' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes poticaji je vous prie d'agreer, Monsieur, l'assurance de ma haute consideration.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l' Etat du Cambodge.

***

Pnom Pen, 11. avgusta 1964.

Poštovani gospodine Aterhov,

Sa velikim zadovoljstvom primio sam Vašu divnu knjigu pod naslovom 'SIROVOJEDANJE'. Naziv knjige izaziva duboku radoznalost u vezi sa njenim sadržajem.

Nakon što sam pročitao knjigu, uvjerio sam se u sve istine koje ste napisali u knjizi...

Knjiga mi je tako dragocjena. Čuvam ga kao nezaboravan suvenir od vas.

Sada, mogu li zamoliti vašu dozvolu da prevedem ovu knjigu na kambodžanski jezik kako bi pružila najveću korist mojoj naciji. Nadam se da će vaše novo otkriće nove nauke napraviti novi zaokret u opstanku čovječanstva u cjelini.

CHUON NATH JOTANNANO,

Vrhovni poglavar monaha u Kambodži.

***

Phnom-Penh, 25. jul, 1964.

gospodine,

En optužba reception de votre manuel `SIROVOJEDE' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

BELA KUĆA, 1. juna 1964.

Poštovani gospodine Aterhov,

Hvala vam što ste mi poslali kopiju vaše nedavne knjige. ja sam u potrazi

prosljeđujem nekoliko slobodnih sati kada ću imati priliku da je pročitam neki detalj.

RICHARD W. REUTER, specijalni pomoćnik predsjednika i direktor, Food For Peace, SAD

***

Luksemburg, 13. maj 1964.

Dragi gospodine,

Njihova Kraljevska Visočanstva Velika vojvotkinja i Nasljednik, veliki vojvoda Luksemburga, žele da potvrdim prijem vašeg ljubaznog pisma od 23. marta 1964. kojim ste im poslali svoju knjigu 'Sirojedenje'.

Njihova Kraljevska Visočanstva su bila veoma dirnuta ovom ljubaznom pažnjom i zadužuju me da vam pošaljem. Najljepše im hvala. Oni će čitati vašu knjigu sa velikim interesovanjem.

Major Germain FRANTZ, Aide-de-Camp.

***

Tajvan, 18. avgust 1964.

Poštovani gospodine Hovannessian,

Sa zanimanjem sam pročitao Vaše pismo od 12. maja zajedno sa priloženi volumen o `Sirovojedi'. To je preporuka koja potiče na razmišljanje koju ste dali za čovječanstvo u cjelini, i mislim da zaslužuje pažljivo proučavanje od strane onih koji se brinu za naše zdravlje i zdravlje budućih generacija. Prihvatite moju iskrenu zahvalnost na pažnji kada ste mi poslali ovu knjigu.

CHEN CHENG, premijer Republike Kine.

***

Teheran, 18. oktobra 1964.

Cher Monsieur,

Ambasada RSF-a Jugoslavije i poč asni informator reku une pismo Generalnog sekretarijata predsjedništva RSF-a Jugoslavije par laquelle est potvrđeno na prijemu za ž ivot SIROVOJEDE' don't vous avezeut amabilite d'envoyer au President Tito.

Le Secretariat General vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIĆ, savetnik.

***

Transport House, London, 29. april 1964.

Poštovani gospodine Hovannessian,

Bilo je vrlo ljubazno od vas što ste mi poslali besplatni primjerak vaše knjige 'SIROVOJEDANJE', iskoristit ću prvu priliku da prouč im principe ishrane koje predlaž ete.

AL WILLIAMS, generalni sekretar,

STRANKA RADA

***

Vašington, 15. maj 1964.

Poštovani gospodine Aterhov,

Hvala vam na primjerku vaše knjige Raw-Eating, koju sam nedavno dobio. Njegov sadržaj je zapažen i cijenim vašu pažljivost pri slanju.

JOHN M. BAILEY, predsjednik, DEMOKRATSKI NACIONALNI KOMITET.

***

Bern, 26. februar 1964.

gospodine,

Potvrđujemo prijem i želimo da Vam se zahvalimo na kopiji Vaše knjižice pod naslovom:

Raw-Eating (opća anketa). Svako mora prepoznati sastavne sirovine svog tijela', što smo sa zanimanjem čitali.
Uz naše komplimente,

ŠVAJCARSKA FEDERALNA JAVNA ZDRAVSTVENA SLUŽBA,

Šef kontrole hrane, RUFFI.

***

Port-au-Prince, 16. jula 1964.

Poštovani gospodine Aterhov,

Puno vam hvala za vašu knjigu pod naslovom `Sirovojedenje'. Ovu knjigu će se čitati od korice do korice jer se bavila problemom koji će biti na dobrobit moje zemlje u celini.

Nadam se da će vaša preporuka u knjizi zadovoljiti zahtjevima svih i bit će najprodavaniji ove godine.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULACIJA, GERARD PHILIPPEAUX, SEKRETAR OF

DRŽAVA,

Republique d'Haiii.

***

Berlin, 4. juna 1964.

Poštovani gospodine Aterhov,

Predsjednik Demokratske Republike Njemačke, Walter Ulbricht, izražava najiskrenije zahvalnost za knjižicu koju ste mu poslali.

Kao i obično, vaše izjave mogu biti kritikovane u pojedinostima - većina toga svakako iznad svega briga specijaliste: doktora, nutricionista itd. Ipak, sasvim se slažemo sa vama da treba uložiti sve napore da se uspostavi zdrav sistem ishrane.

Vlada Njemačke Demokratske Republike, a posebno Ministarstvo zdravlja, posvećuje veliku pažnju ovom pitanju. U cilju stvaranja zdravog načina života, ovdje je u posljednje vrijeme formiran odbor čiji je jedan od ciljeva popularizacija ispravnih principa ishrane.

HUTH, glavni savjetnik državnog ureda.

***

Habana, 24. avgusta 1964.

Procjena doktora:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Sirovo jedenje', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia inter nos trasmite de supor.

Dr. JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA,
Kuba.

***

La Paz (Bolivija), 10. jul 1964.

Hvala vam puno na besplatnom primjerku vaše knjige o 'Sirojedenju'. Nisam je još pročitao, već sam prešao samo određena poglavlja. Ideje koje izražavate u njima su stimulativne iako kontroverzne. Još nisam u poziciji da ih komentarišem, ali želim da vas obavestim o prijemu vaše knjige i interesovanju koje je izazvala kod mene.

Dr. GUILLERMO JAUREGUI G. Ministar javnog zdravlja.

***

Beograd, 20. april 1964.

Zahvaljujem Vam što ste mi poslali besplatni primjerak Vaše knjige pod naslovom 'SIROVOJED', koja će sigurno izazvati veliko interesovanje među onima koji se bave problemima adekvatne ishrane.

MOMA MARKOVICH, Savezni sekretar za zdravstvo i socijalnu politiku.

***

Primljena su i pisma ohrabrenja i zahvalnosti od sledećih ličnosti:

Kraljica Holandije; kralj Danske; the King of Švedska; kralj Belgije; Antonio Segni, predsjednik Republike Italije; Adolf Scharf, predsjednik Austrije; Fransico Orllch, predsjednik Kostarike; S. Radhakrishnan, predsjednik Indije; de Lisle, generalni guverner Australije; Urho Kekkonen, predsjednik Finske; Eamon de Valera, predsjednik Irske; P. Van de Calseyde, MD Direktor Svjetske zdravstvene organizacije, Kopenhagen, Danska; gospođica la Marsh, ministarka nacionalnog zdravlja i socijalne skrbi, Kanada; CH. Shapirah, ministar unutrašnjih poslova, Izrael; Alfonso Ponce Archila, ministar zdravlja, Gvatemala; Abbebe Retta, ministar javnog zdravlja, Etiopija; Yuichi Saito, glavni oficir za vezu, Ministarstvo zdravlja i

Dobrobit, Tokio; Shri Mohanlal Vyas, ministar zdravlja i rada, Gujarat, Indija; MacEntee, ministar zdravlja, Irska; Marga AM Klompe, ministar zdravlja, Holandija; Giorgio Borg Olivier, premijer Malte; Gudrun Sanz i Elsie Waerndt, Nobelova fondacija, Švedska; J. Grimond, vođa Liberalne partije London; Pierre Werner, premijer Luksemburga; Sean F Lemass, premijer Irske; Robert G. Menzies, premijer Australije; Mehdi Nawaz Jung, guverner Gudž arata, Indija; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, guverner Madrasa, Indija; SK Patil, ministar hrane i poljoprivrede, Indija; PC Sen, glavni ministar Zapadnog Bengala, Indija; William Gopallawa, generalni guverner Cejlona; Lester Pearson, premijer Kanade; Sampurnanand, guverner Radž astana, Indija; Shri Partap Singh Kairon, glavni ministar Pendž aba, Indija; Robert Fraser, Independent Television Authority, London: Mr.

Sarnoff, predsjednik, National Broadcasting Company, New York, i tako na...

Pisma su poslana u mnoge zemlje, ali kao što primjećujete, neki od mailova su poslani i političarima slabijih zemalja sa više gladi i siromaštva i drugih problema zbog njihove laž ne, opasne i antislobodne politike, pa ako promijene svoj nač in i pomognu svom narodu onda mogu postati bogata i miroljubiva razvijena nacija. Sirovo veganstvo je ključ no za njih ako promijene svoj nač in.

Sljedeće obavještenje objavljeno je u služ benom organu Vegan Society, Velika Britanija (septembar 1964.): „Tragič ni gubitak njegovog 10-godišnjeg sina i 14-godišnje kćeri zbog onoga što je saznao kao neprirodnu ishranu, natjerao je Arshavira Ter Hovannessiana da duboko prouč i ishranu — rezultat je 'SIROVO JEDANJE', knjiž ica (7/2d) koju smo mi drago primili iz Teherana.

On na uvjerljiv nač in uništava gotovo sve naše unaprijed stvorene ideje o prehrani, pa č ak i vegani, sa svojom kuhanom hranom, mogu se osjećati pomalo potreseno.

Nema gluposti o sintetič kim vitaminima i mož da je u svom iskrenom pridrž avanju sirove hrane mož da pokazao put zaobilaznice vitamina B12 i drugih 'esencijalnih' vitamina.

Ne mož emo dati njegove argumente, ali njegove kćerke, šestogodišnjakinje Anahit, koja nikada u ž ivotu nije konzumirala ni zalogaj kuvane ili degenerisane hrane, upeč atljiv je dokaz efikasnosti ishrane koju je razvio, a koju ovde citiramo..."

Zatim štampaju, u cijelosti, dodatak dat na kraju knjiga, kao i Anahitina slika.

***

Wilmslow, 20. april 1964.:

Hvala vam puno na ljubaznosti u slanju kopije Raw-Eating'. Siguran sam da je ideja u osnovi zdrava i da znamo ogromne korektivne kvalitete dijete sirovom hranom.

Ako ž elite, pošaljite mi fotografiju svoje divne kćeri Anahit (kao na zadnjoj korici), rado ću ga objaviti u BRITANSKOM VEGETARIANCU kasnije ove godine zajedno sa dodatkom iz vaše knjige.

GEOFFREY L. RUDD, sekretar i urednik, VEGETARIJANSKO DRUŠTVO

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, Engleska.

***

Malaga, 28. maj 1965.

Dragi prijatelju,

Molimo vas da nam odmah pošaljete desetak primjeraka vaše izvrsne knjige o 'Sirojedenju'. Poslat ćemo doznaku odmah po naplati, po prodajnim cijenama. Ove jeseni ćemo napraviti obilazak Engleske i Velsa i nadamo se da ćemo tu knjigu dobro iskoristiti.

H. JAY DINSHAH, predsjednik, AMERICAN VEGAN SOCIETY, H. Jay Dinshah, preds. Malaga, Nju Džerzi, Sjedinjene Američke države

***

Sin pokojnog dr. Bircher-Benner, dr. Ralph Bircher, ubacio je a vodeći članak na šest stranica u DER WENDEPUNKT, organu Bircher-Benner klinika u Cirihu (maj, 1964), pod naslovom "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (Sve ili ništa-doktrina o Ishrana), što se može grubo sažeti na sljedeći način:

„U dva različita kraja svijeta, dva potpuno suprotstavljena predstavljene su doktrine o ishrani. U Kaliforniji, eksperimentator po imenu Wirnitz napravio je gotovo neukusan nutritivni prah od mješavine 48 hemikalija. Sa ovom umjetnom 'hranom' provodi eksperimente na 18 osuđenika i, ne čekajući rezultate, prerano otvara perspektivu novinarima.” Nakon što je još malo progovorio o apsurdnostima tog tzv. naučnika, nastavlja recenzent. ; S druge strane, na našem preglednom stolu imamo malu knjigu sa potpuno suprotnim učenjem o ishrani, koja predstavlja stanovište 'sve ili ništa': Aterhov/ sirovo jedenje. Publikacija je obdarena čvrstim obrazloženjem, napisana je u odličan engleski i predstavlja sažetak dva velika jermenska toma.
U njemu se opaža prisustvo sina stare visoke kulture Arijane. Sa ne malo samopouzdanja... on predstavlja čistu biljnu ishranu kao najprirodniju i jedinu ispravnu hranu za ljudsko biće, a u našem dobu traženja kompromisa to čini sa tako svježom, potpuno nadljudskom apsolutnošću da je po svoj prilici platio bi prevođenje te male knjige na njemački."

Nakon što je jednu po jednu rekapitulirao bitne tačke mojih koncepcija, pisac pominje određene naučne činjenice koje govore u moju korist;

„Već prije četrdeset godina Walter Sommer se pitao zašto Bircher-Benner nije otišao toliko daleko u svojoj percepciji da sirovu hranu proglasi jedinom hranom za čovjeka. Aterhovu u prilog ide činjenica da prema najnovijim istraživanjima (Reader's Digest, januar, 1964)

čovjek je zapravo živio na (gotovo čistoj) ishrani sirovog povrća milion i po godina i time je, može se pretpostaviti, postigao svoj najviši prirodni razvoj. U prilog Aterhovu ide upečatljiva spoznaja današnjeg nedostatka ravnoteže između nutrijenata i vitamina, „stimulisane gladi“, „perioda latencije (Dammerungszone) kod lošeg zdravlja“, uloge „terena“ u zaraznim bolestima, velika ekonomičnost metabolizma tokom ishrane svježim povrćem, biološka superiornost biljnih bjelančevina, posebno u sirovoj hrani, integritet nutrijenata, koji se nikada ne smije narušiti, i izgledi za takvu ishranu u uslovima svjetske nestašice namirnica. ”

Prema recenzentu, muškarci talasaju između ta dva ekstremna pola. Po njegovom mišljenju, vjerovatno bi bilo ispravno „nikada ne odmarati u sredini.“ I savjetuje čitaocu da stoji mnogo bliže Aterhovu nego Wirnitzu.

***

Ashingdon, Rochford, 28. februar 1964.

Dragi gospodine,

Hvala vam što ste pogledali vašu knjigu Raw-Eating'. Ako znate našu listu publikacija shvatit ćete da se srdačno slažemo s vašom osnovnom pretpostavkom. U potpunosti saosjećamo s vašim stavom i neizbježno se, u svjetlu aktivnosti ove kompanije, slažemo sa vašim nalazima.

Sviđa nam se vaš pristup temi hrane za djecu. Veoma je dobro zaista. Istina je da malo dijete mora imati svoj prirodni ukus za sirovo voće namjerno preusmjeren u korist kuhane hrane. I mi se divimo vašem sveobuhvatnom tretmanu vaše teme, jer ste u okviru prostora od 53 stranice sigurno iznijeli sve argumente u prilog, bilo sa stanovišta zdravog života, bilo sa stanovišta prevladavanja i/ili prevencije bolesti i uzimanja u obzir

medicinske i ekonomske implikacije, čak i dotičući etičkog ishoda za svijet u cjelini.

...Nažalost, potencijalni dobročinitelji čovječanstva ne primaju aklamacije i druge (materijalne) nagrade osim ako ne rade kroz 'establišment'. Inače, šta se ne može učiniti čak ni sa desetinom od stotina hiljada funti koje doniraju za 'istraživanja' naučnici koji vrlo često tek nakon nekog vremena izvlače praznine, čak i ako rezultati zapravo nisu naškodili.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, Engleska.

***

Meksiko, DF 23. aprila 1964.

Poštovani gospodine Hovannessian:

Upravo smo primili vašu knjigu SIROVOJED' i tek u a pogledaj, shvaćam da je to prilično zanimljivo i da stvarno radiš dobar posao pokušavajući uvjeriti ljude da je najbolje pratiti prirodu bez apsurdnih modifikacija koje je čovječanstvo napravilo s njom.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Generalni direktor. INTER - AMERICAN ASSN. SANITARNOG INŽENJERSTVA, Alfonso Herrera, 11-103, Meksiko 4, DF

***

Kuća prijatelja, 13. april 1964.

Vaša knjiga o sirovojedenju je došla u Vijeće usluga prijatelja i bio sam zainteresiran da je pročitam. Poslat ću ga Biblioteci vegetarijanskog društva prijatelja, gdje se nadam da će biti od koristi i drugima.
Hvala vam na dobrom poslu koji ste učinili u svom pisanju i životu na ovaj jednostavan način sa sirovom prirodnom hranom. Čini mi se kao znak nade za ishranu svijeta i za mir na zemlji. vjerujem u to

treba da nas učini osjetljivijim na duhovnu svjetlost. Trenutno sam 'vegan' (vegetarijanac, ne uzimam jaja, mlijeko, med itd.), tako da cijenim vaše prijedloge i zahvalan sam što sve više ljudi ovo vidi kao pravi način života. Sada postoje razna društva, humanitarci koji su vegetarijanci i miroljubivi, i oni bi trebali pomoći u jedinstvu svijeta.

QUEENIE DAWE, Kuća prijatelja, Euston Rd. London, NWI

***

Izrael, 22. januar 1965.

Dragi gospodine,

Nakon čitanja vaše knjige Raw-Eating', željeli bismo čitati vaše druge knjige na engleskom... Kad bi ljudi samo pomislili i shvatili da mogu biti zdraviji i sretniji bez sveg smeća koje unose u svoje tijelo! Vi ste prorok našeg vremena.

M. NEZAH, Dr. Naturopatije, Pres. Israel Naturopathic assn.
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Izrael.

***

Dragi gospodine:

Pročitao sam vašu knjigu Sirovodenje i jako mi se sviđa. Vrlo je zanimljivo u svakom pogledu, jer se hrana mora jesti onako kako je priroda proizvodi.

Vaše osnovne tačke su iste kao i one koje sam zadržao u svojim knjigama i spisima, davno... Voleo bih da to prevedem na španski, ako prihvatate ideju. Ako nemate ništa protiv, pošaljite mi kopiju za sebe. Radim recenziju za španski časopis: Bionomia, koji izlazi u Madridu, Španija...

A. Severon, Dr. Naturopatije, Colunga, La Riera, Španija.

***

Boston, 5. jul 1966.

Pozdrav g. Aterhov:

U prilogu ćete naći deset dolara za sedam vaših knjižica pod naslovom Sirovodenje. Ovo će ostaviti saldo od tri dolara za pokrivanje troškova slanja što više vašeg biltena br.1 koliko god možete.

Veoma smo zainteresovani za Vaš bilten br. 1 jer je naša namera da pošaljemo kopiju mnogim ljudima koji nam pišu u vezi sa svojim zdravstvenim problemima. Sigurni smo da će to biti blagoslov za mnoge ljude.

Bićemo vam zahvalni ako nam date dozvolu da napravimo mimeografske kopije vašeg biltena br. 1, jer, naravno, ne bismo razmatrali da to radimo bez vaše dozvole. Ako dobijemo dozvolu, nećemo dodati ni oduzeti nijednu riječ. Mi smo neprofitna organizacija i iskreno želimo pomoći napaćenom čovječanstvu da pronađe put do zdravlja koje nam je priroda namijenila. Uvjereni smo da ste i vi motivirani istom željom.

Nadam se, poštovani gospodine Aterhov, da ćete ovome posvetiti svoju ličnu pažnju i javiti mi se vazdušnom poštom čim vam to bude zgodno. Također ćemo biti zahvalni ako priložite nekoliko vašeg biltena br. 1 u pismo zračne pošte."

Osnivač, THE RISING SUN, NACIONALNA MEDICINSKO-FIZIČKA ISTRAŽIVAČKA FONDACIJA, INC.

Organizovali su ga 1908. godine kao «Fundamental Research Society» Nicola Tesla, Thomas Edison i Francis Richards. ANN WIGMORE, DD
Izvršni predsjednik, 25 Exeter St. Boston

***

Los Anđeles, 23. juna 1966.

Dragi moj brate:

Pisac je nedavno došao u posed vaše vešto napisane i prosvetljujuće knjige, pod nazivom Sirovodenje, i veoma je už ivao u njenom č itanju. Želi da vam uputi svoje iskrene č estitke na ovoj uč enoj prezentaciji, a posebno na vašoj hrabroj podršci i odobravanju jedenja nekuvane, prirodne hrane.

Ovaj dijetalni postupak je dugo bio ozbiljno prihvać en, u stvari, kada se bavio proizvodnjom elektromagnetnih terapeutskih instrumenata, napisao je nekoliko dijeta za liječ nike i medicinske sestre prije otprilike 40 godina ili tokom 1926. godine, koje su preporuč ivale prevlast 'sirovog' namirnice u svakodnevnoj ishrani...

Pisac je vodio i dugotrajna istraž ivanja u oblastima elektromagnetnih emanacija i zrač enja, a kasnije iu vitalnim predmetima agrarne hemije, uključ ujući ne samo kvantitativne, već i kvalitativne zahtjeve za zadovoljavanje alarmantnih potreba današnjeg č ovječ anstva...

Prije nego što nastavimo dalje, mož emo li se raspitati da li ima bilo šta od vaših prethodnih tomovi su napisani na engleskom? Primjeć uje se da je jedan od njih objavljen na jermenskom. Ako jeste, pisac bi ž elio da prouč i isto kako bi se uvjerio u potpuniji stepen razumijevanja vašeg cijenjenog humanitarnog rada.

Kao objašnjenje, mož e se reći da je pisac posvetio dosta vremena i truda da se dovrši jedan sveobuhvatni traktat, koji je skoro završen, pod nazivom Nadč ulno spasavanje č oveka, koji zaista pokriva jednu duboku temu...

Prije nego što prekine ovu poruku, smije li pisac reći da je vaša knjiga cijenjeni doprinos č ovječ anstvu i da zasluž uje široko č itanje i prouč avanje? Čovjek ne rač una da je biljni svijet jedina zadovoljavajuća tvornica hrane, te da ni ž ivotinja ni on ne mogu postojati bez biljke, da stvaraju i obezbjeđuju u asimilobilnom obliku vitalne minerale i esencije u organskom stanju za svoju opskrbu. Čini se da još uvijek smatra

'sirov' kao nerafiniran, sirov, nepodesan i nepripremljen za njegovu upotrebu ili užıvanje...

Kao što je veliki dr. Alexis Carrel napisao prije nekoliko decenija: 'Ljudi ne mogu pratiti modernu civilizaciju njenim sadašnjim tokom, jer se degeneriraju. Oni su bili fascinirani ljepotom nauke o inertnoj materiji. Nisu shvatili da su njihovo tijelo i svijest podvrgnuti prirodnim zakonima, nejasnijim od, ali jednako neumoljivim kao i zakonima sideralnog (astralnog) svijeta. Niti su shvatili da ne mogu prekršiti ove zakone a da ne budu kažnjeni. Stoga moraju naučiti potrebne odnose kosmičkog univerzuma, svojih bližnjih i njihovog unutrašnjeg ja, kao i odnosa njihovih tkiva i uma. Ako bi degenerirao, ljepota civilizacije, pa čak i veličina fizičkog svemira, nestala bi.' Dr. Carrel često aludira na činjenicu da izgradnja sve većeg broja velikih bolnica ne prevazilazi potrebu suočavanja s uzrocima, a ne samo kontinuirano suočavanje s posljedicama.

Dakle, imamo mnogo toga da uradimo da obrazujemo čovečanstvo i da se vratimo prirodnim osnovama, zdravom razumu i ispunjavanju naših dužnosti i odgovornosti.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Kalifornija SAD

***

Allegany, NY 28. oktobar 1966.

Poštovani gospodine Aterhov,

Jedna od vaših knjiga 'Sirojedenje' je došla u moje ruke i ja jesam veoma impresioniran njegovim sadržajem; toliko da sam usvojio režim sirove hrane. Ovdje imam farmu na kojoj uzgajam vlastito voće, orašaste plodove i povrće organski, i zainteresirana sam da pomognem drugima kroz sirovu ishranu da postignu savršeno zdravlje; pa imajući ovo na umu, šaljem vam bankovnu mjenicu za 20,00 dolara za pokrivanje plaćanja za 30 primjeraka

tvoja knjiga. Također bih cijenio nekoliko primjeraka vašeg biltena br. 1 da podijelim svojim prijateljima...

Uč init ću sve što mogu da promoviram vašu knjigu u ovoj zemlji jer mi je pomogla da pronađem dobar put do pravog zdravlja. Imam velike sljedbenike ovdje u Sjedinjenim Drž avama i posvećena sam cilju DOBROG ZDRAVLJA kroz pravilnu ishranu i ž ivot. Član sam Američ kog društva za prirodnu higijenu. Namjeravam nastaviti da širim evanđelje sirovojedenja kroz vašu knjigu i vjerujem da će to donijeti mnogo više narudž bi u većim količ inama za vašu knjigu. Ovdje imam prelijepu farmu, i ako dođete u ovu zemlju, dobrodošli ste da dođete i ostanete kao moj gost.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York. Predsjednik
DOBRIH MOMAKA GLOBUSA "Mir: Dobra volja prema ljudima"

***

Meadows of Dan, 1. septembar 1966:

Dragi prijatelju, ja sam vegan i sirova hrana, propovijedam i poduč avam ovo. Našao sam vaš bilten broj 1 u Mount Zion Reporteru i isjekao sam ga i napravio reprint da ga besplatno izdam... Jesam li vas pogazio po nogama radeći ovo bez vas pitajući, i da li mi dajete pravo da štampam još ovih da dam besplatno svom bolesnom prijatelju?... Imam dragocenu knjigu 'Nature The Healer' od Dž ona T. Rihtera, ali moram da vidim šta kaž ete. Molim vas, pošaljite mi 'Sirojedenje', i ako je ovo jednako Iscjelitelju Prirode, trebat će mi mnogo njih da dam svojim bliž njima. I ja sam pisac trakta, ali nisam doktor...

11. decembra 1966:

Bilo mi je više nego drago što sam dobio knjige uz tvoje dobro pismo... Prijatelju, mislim da je tvoja knjiga vrhunska; Traž io sam manji od Iscjelitelja prirode. Nema boljeg posla od prosvjećivanja ljudi o vrijednosti sirove hrane. Mislim da vaša knjiga sada služ i mojim potrebama, koliko i veća knjiga, a donosi i više dobrih stvari. Da, mogu koristiti knjige koje ste poslali... Treba mi još neke vaše

knjige. Idem na misionarski put na Floridu i koristilo bi mi mnogo vaših knjiga na ovoj turneji. Želim da širim sirovo jedenje u ovom obliku, a takođe sam pozvan da preuzmem određene slučajeve kako bih ih naveo na sirovu ishranu. Upravo sada jedna dama leži na mjestu smrti, koju su doktori skoro predali da umre. Moli me da joj pomognem da stane na dijetu, nadam se da ću to uskoro učiniti...

Gđa. IW Carroll, kutija 240, Meadows of Dan, Va. SAD

***

Izrael, 22. avgusta 1966:

Veoma dragi gospodine Aterhov. Sa velikim zadovoljstvom sam danas završio čitanje vaše odlične knjige SIROVOJEDE. Ako čovječanstvo jednog dana shvati važnost prirodne hrane, to će biti početak nove ere u istoriji ljudskog života; to će jednostavno biti RAJ.

Uz vašu dozvolu, dozvolite mi da se predstavim. Moje ime je Joseph Razon, imam 43 godine, došao sam u Izrael prije tri godine i radim kao ljekar u medicinskoj organizaciji Kupat Holim. Ne osjećam se zadovoljno u svom rutinskom svakodnevnom radu, jer sam u obavezi da prepisujem lijekove (otrove). Iako se trudim da prepišem najmanju moguću količinu (primum non nocere), nisam zadovoljan svojom praksom guranja otrova! Moram da radim jer sam oženjen! Moja žena je iz Teherana... Pročitavši vašu knjigu, pomislio sam da vam pišem i pitam da li biste mogli da nam pošaljete literaturu na perzijskom jeziku za moju ženu. Sigurna sam da ako čita o prirodnoj hrani i njenom uticaju na ljudski organizam, neće se usuditi da naše dijete (očekujemo bebu) hrani mrtvim elementima!

Želio bih da vam dam nekoliko detalja o mojim aktivnostima u Istanbulu prije nekoliko godina. Bio sam generalni sekretar 'Turskog vegetarijansko-higijenskog društva' i bio sam jedan od najaktivnijih članova pokreta. Tamo su medicinske organizacije i hemijska industrija vidjeli opasnost u našem vegetarijanskom pokretu za svoje otrove i kao Jevrejin ja sam bio najslabija tačka koju su lako uništili. Oni

učinio sam dosta zla svojoj osobi i bio sam primoran da zauvijek napustim zemlju u kojoj sam rođen, gdje sam studirao i čije sam ljude volio. Ali morao sam doći u Izrael. Na sreću, ovdje možemo slobodno govoriti i pisati o vegetarijanstvu i prirodnom životu. Postoji više od 20 ljekara naturopata, a imamo i selo vegetarijanaca, AMIRIM, u blizini grada SATAD u planinama Galil!

Pre nedelju dana sam posetio ovo mesto po drugi put, osećao sam se srećno i želeo sam da ostanem da živim tamo. Ali prije svega moram uvjeriti svoju ženu. Molim vas, molim vas da mi pošaljete neku literaturu na perzijskom o toj temi.

Bilo je zadovoljstvo gledati ANAHIT-ovu sliku, tako šarmantnu i zdravo. Njeno zdravlje se može osjetiti samo gledajući njenu sliku.

12. novembra 1966.

Bilo mi je pravo zadovoljstvo dobiti Vašu veoma zanimljivu knjižicu Raw-Eating' u svojoj perzijskoj verziji. Zahvalan sam vam i nadam se da će moja supruga bolje razumjeti temu. Nadam se i da će moje dete biti oslobođeno štetnosti kuvane, neprirodne hrane!...Uprkos svom radu u medicinskoj organizaciji brinem o ljudima koji žele da se pridržavaju higijenskog načina života. Dok sam bio u Turskoj, brinuo sam se o svojim pacijentima kao prirodni higijeničar. Sada u Izraelu moram prvo da zaradim za život, pa moram da radim u medicinskoj organizaciji.

Prije ili kasnije morat ću raditi samo na polju bez droga. Ali bez lječilišta ovo neće biti dovoljno, pa zajedno sa nekim naturopatima tražimo ljude koji su spremni da nam pomognu! Nadam se da ću vam u bliskoj budućnosti reći nešto više o tome.

JOSEPH RAZON, Arlozorov 170/2 Kiryat- Malakhi, Izrael

***

Baldwin Park, Kalifornija, 14. april 1966.

Dragi prijatelju:

Bilo mi je drago vidjeti vaš članak o sirovoj hrani u 'Mount Sion Reporter' iz Jerusalima, Izrael. Urednik je moj brat. Drago mi je da ste o svojoj knjizi ispričali u njegovim novinama. Jako me zanima više literature o sirovoj hrani, pa šaljem svoju prvu narudžbu jer namjeravam širiti ovu prijeko potrebnu istinu.

20. juna 1966.

Dobio sam tvoje vredne knjige. Oni su upravo ono što mi treba... cijenim knjige jako puno, i nadam se da će ih pronaći mnogi ljudi u različitim nacijama jer sam ja imao sreće da to učinim...

13. novembar 1966. Drago mi je da sada mogu naručiti još neke vaše knjige, Sirovojedi. Oni su ono što ljudima treba. Hteo sam da pošaljem ovu narudžbu mnogo ranije, ali sam čekao dok nisam mogao da uštedim novac. Mislim da sledeći put mogu da naručim ranije, pošto sam neke stvari sredio... Živim sam, imaću 89 godina 5. februara 1967. pa ne mogu da izađem sa knjigama i prodam ih kao mlada osoba bi mogla. Zapisujem svoje ime i adresu u knjige i pozajmljujem ih onima koji će ih čitati. Želim da se knjige kreću unaokolo tako da ih ne mogu dati da leže po nečijoj kući... Pokušavam da pratim prirodnu metodu ishrane najbolje što sam znala skoro sve vreme

poslednje dve godine. Radio sam u svojoj bašti sve ovo pre podne, i nisam umoran...

ORAF. CARPENTER, Kalifornija, SAD

***

Alberta, 9. april 1966.

Dragi gospodine,

Čitalac sam 'Mount Zion Reportera' i zanima me članak 'Vrijednost sirove hrane'. Ja sam 75 godina MLADA, i prirodno bih željela imati koristi od kvaliteta prehrane sirovom hranom. Ranije sam bio sportista—ali posvećen dijeti sa kuvanom hranom.

Problem je u nabavci ispravne vrste povrća i voća – bez mineralnih injekcija, ovdje u Kanadi.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Kanada.

***

Svonsi, 1. mart 1964.

Poštovani gospodine Aterhov,

Početkom januara, dok gledate program 'VEČERAS' moj televizor, bio sam naelektrisan pogledom na vašu knjigu i čuvši nekoliko odlomaka iz nje. Veoma sam želeo da dobijem primerak vaše knjige. Tako da sam pisao BBC-u za potrebne detalje o izdavaču itd. Jao, na kraju su me obavijestili da se to ne može nabaviti u ovoj zemlji. Međutim, poslali su mi jedinu adresu koju su imali, pa sam odlučio da vam pišem samo da vam se zahvalim i poželim puno uspjeha u širenju vaše poruke. Slažem se, gorljivo, da je ovisnost o hrani najštetniji od svih poroka. Kako bi ovo mogao biti drugačiji svijet, kada bi čovječanstvo promijenilo svoje običaje u ishrani kako to navodi vaša knjiga. Vaš primjer je najveći napor za ljudsko dobro u današnjem svijetu. Pozdrav tebi — vrhovnom Poslaniku ovog doba...

29. aprila 1964. Kako je to bio srećan dan prošle srijede kada su stigle vaša knjiga i pismo. Upijao me, a ponekad i zaprepastio. Iznad svega, to me je ponovo prosvetlilo i inspirisalo. Od malena, kada sam u nedeljnoj školi naučio napamet nekoliko citata, tražio sam ISTINU. ('I spoznat ćete istinu, i istina će vas učiniti slobodnim'). Potraga me je vodila kroz različite crkve, do racionalizma, zatim do vegetarijanstva s reformom hrane i prirodnim lijekom i, konačno, do teozofije s jedinim prihvatljivim (za mene) objašnjenjem životnih problema – karmom i reinkarnacijom. Kakav je to dug put bio. I evo, konačno, gledajući vašu knjigu, osjećam 'TO JE TO'. Hvala vam na ovako divnom poklonu, a cijenite i svoje pismo...

3. februara 1966. Bila je velika radost čuti vas ponovo, i to naučite iz vašeg letaka o brojnim uspjesima koje su postigli oni koji slijede vaš primjer... Bićete zainteresovani da saznate o mom sopstvenom unuku. Doživeo je nervni slom 1964. godine i kratko je bio u duševnoj bolnici. Ubrzo nakon što je izašao, uspeo sam da mu pošaljem primerak vaše knjige... Otišao je na sirovo jedenje kao patka u vodu i divno se oporavio. To je promijenilo njegov cjelokupni pogled i ličnost, i on sada dobro napreduje u svojim studijama. On je student umetnosti na Univerzitetu u Mančesteru.

Gđa. Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Engleska.

***

Southsea, 20. februar 1964.

Dragi gospodine,

Bio bih vam zahvalan ako biste mi dali detalje kako da dobijem knjiga pod nazivom 'SIROVOJED' od ATERHOVA. Britanska radiodifuzna korporacija u Londonu dala mi je vašu adresu pošto su me obavestili da se knjiga ne može nabaviti na britanskom. Veoma bih voleo da imam kopiju.

19. mart 1964. Puno hvala za vašu knjigu o sirovoj hrani koju sam dobio prošlog četvrtka, 12. marta. Sadržaj vaše knjige je za mene zaista bio otkrovenje, najdivnija knjiga koju sam ikada pročitao o potrebama i zahtjevima ljudskog bića. Takođe sam pomislio kako je tema knjige bila iskrena i srdačna. Cijenim dužinu studiranja i vrijeme koje je moralo biti uloženo u napore osmišljavanja i pripreme knjige. Ovo je veoma loš izraz onoga što ja zaista mislim o tome i dat ću sve od sebe da zainteresujem druge ljude, ali to neće biti lak zadatak znati šta su ljudi i koliko nerado mijenjaju svoje navike, posebno u ishrani one. Ipak, potrudiću se da ih ubedim i nateram da pošalju po vašu knjigu... Ako ste zainteresovani, javiću vam s vremena na vreme kako stvari idu...

Gđa VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, Engleska.

***

Santa Rosa, 27. novembar 1964.

Dragi gospodine,

Imao sam zadovoljstvo čitati vašu knjigu, 'Sirovojedi', i jako bih volio da imam jednu za svoju. Nakon razgovora sa dvojicom mojih prijatelja, i oni su zainteresovani da nabave jednu, pa prilažem uplatnicu za 4,50$ za tri knjige... Najviše sam nestrpljiv da dobijem ove knjige... Ja sam 100 posto 'raw fooder', i širim dobar glas među zainteresovanima. Sirova hrana mi je spasila život.

21. januara 1965.

Po prijemu 15 primjeraka 'Sirovojedi' sa priloženom fakturom u kojoj se traži iznos od 10,00 USD, prilažem bankovnu mjenicu... plus dodatnih 10,00 USD za još 15 kopija Raw-Eatinga.' „Zaista cijenim priliku da kroz ovaj vaš sjajan rad pomognem ljudima da shvate neophodnost jedenja sirove hrane. Hvala vam.

2. februara 1965.

Primjerak 'Let's Live' Magazina je vaš za čitanje Martina Reineckea članak, `Avanture u sirovoj hrani'.

Ovomjesečno izdanje prenosi moje pismo u kojem govorim kako smo moj muž i ja počeli da jedemo 100 posto sirovu hranu. Najviše smo oduševljeni ovim i nastavit ćemo pomagati Martinu da promovira ovaj način prehrane, koliko god možemo.

Vaša sopstvena knjiga, `Sirojedenje', jednostavno je sjajna. Tako mi je drago distribuirati među ljudima koji traže ovo znanje. Istina je da ih je trenutno jako malo, ali vjerujem da će vremenom razumijevanje doći do mnogih. Tiho raditi sa onima koji će slušati je veoma zadovoljavajuće.

6. maja 1965.

Primio sam tvoje pismo u kojem tražiš zadnja izdanja 'Hajde da živimo', ali ja Žao mi je što je prodavnica zdrave hrane prodala sve kopije. Šaljem vam izdanje za maj i nastavit ću sa slanjem sljedećih brojeva osim ako se ne želite pretplatiti.

Poslao sam kopiju vašeg pisma Martinu Reineckeu da ispravi njegov februarski članak kako je predloženo.

Biću zainteresovan da dobijem kopiju vašeg drugog toma kada bude završen. Imao sam dobar uspjeh u prodaji vašeg prvog toma i željet ću zadržati neke pri ruci.

Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, SAD

***

Venecija, Kalifornija, 29. septembar 1964.

Poštovani gospodine Aterhov,

Puno vam hvala za dva primjerka vaše knjige 'Sirovojedinje'. Jako sam uživao čitajući je.

Pre pet meseci sam prestala da jedem kuvanu hranu. Imam 31 godinu i osjećam se jako dobro. Svaki drugi dan trčim 2-5 milja na plaži, plivam, planinarim u planinama. Prije tri sedmice pješačio sam se na planinu Withney u jednom danu. Povratna tura je 26 milja, a sama planina je visoka preko 14.500 stopa. Moj puls je 58-60. Sve vam ovo govorim da znate da je nekuvana hrana odgovor na sve patnje čovečanstva.

Može da bih bio veoma zainteresovan za prodaju vaše knjige u Sjedinjenim Državama (a možda i u Kanadi). Molim vas javite mi koliko tražite za 500 ili 1000 primjeraka...

6. februara 1966.

Moja supruga i ja smo sada skoro dvije godine na 100 posto sirovoj hrani dijeta sa najboljim rezultatima. U prilogu šaljem vam članak, koji je napisala Širli, moja supruga, i štampan u časopisu 'LET'S LIVE', jul 1965. Dozvoljavamo vam da koristite ovaj članak i priložene slike.
Jedna od slika je ona našeg dragog prijatelja koji je sirovo vegan. Bori se sa lavovima (afričkim) goloruk, a ti lavovi imaju sve svoje zube i kandže. MICKEY SOLOMON je njegovo ime.

Nikada se u životu nismo osjećali tako dobro jer hranu jedemo sirovu. Vaša knjiga je najbolja knjiga koju posjedujemo o sirovoj hrani i često čitamo vašu knjigu. Želimo da širimo istinu o sirovoj hrani... Mislimo da bi vaša divna knjiga trebala biti dostupna mnogim ljudima.
U prilogu je uputnica od 20,00$...

Gospođa Shirley i gospodin Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venecija, Ca. SAD.

***

Columbia, S.C. 7. januara 1965.

Veoma sam uživao u članku o vašoj knjižici „SIROVO JEDI“ u Let's Live Magazinu, decembar 1964. Pisao sam autoru, Martinu J.
Fritz, i on me je savjetovao da pišem British Vegetarian Magazinu, a oni su mi zauzvrat dali vašu adresu...

GĐA. IRENE GOLEMON, SAD A

***

Izvod iz pisma koje je napisao jedan gospodin u Abadanu, nakon što je pročitao moju perzijsku knjigu:

Abadan, 25. jul 1965:

Poštovani gospodine Aterhov,

Vaša mala knjižica je donijela veliku promjenu u mom mentalnom pogledu, tako da već sada sebe smatram sirovojedom. Ne znam

kako da ti zahvalim. Nije preterivanje reći da dugujem svoj život vama. Ti si Isus našeg vremena, koji daje život bolesnima i polumrtvim, i kako je to sladak život!... Čini mi se nevjerovatnim da neko može čitati tvoju knjigu, a ne mijenjati svoj način života.

SADARAT, Abadan, Perzija.

***

Nakon objavljivanja mog velikog toma na jermenskom, sirovo-jedenje je steklo znatnu pažnju u Jermeniji.

Jerevan, 24. mart 1961.

Poštovani gospodine Hovannessian,

Centralna biblioteka Akademije nauka Jermenije primila je sa zahvalnošću prvi tom vašeg rada pod naslovom Sirovodenje. Kako bismo zadovoljili zahtjeve naših brojnih čitalaca za Vaš rad pod nazivom „Sirovo jedenje“, molimo Vas da nam pošaljete pet primjeraka prvog toma, s obzirom na to da su dva već poslana primjerka uvijek u opticaju i da dolazi do značajnih kašnjenja u ispunjavaju zahteve velikog broja čitalaca."

AKADEMIJA NAUKA ARMENIJE, H.MECHERIAN, direktor kompletne sekcije.

***

Jerevan, 20. novembar 1961.

Poštovani gospodine Hovannessian,

Primili smo deset primjeraka prvog toma Vašeg djela pod naslovom `Sirovojedinje`, koji je uručen našoj biblioteci, na čemu se iskreno zahvaljujemo.

Jerevan, 16. juna 1965:

Direkcija Državne biblioteke Jermenije želi da izrazi iskrenu zahvalnost za šest primjeraka vaše knjige pod naslovom 'Putevima sirove hrane', koju ste poklonili Biblioteci.

Broj ljudi zainteresovanih za sirovo jedenje se postepeno povećava i mnogi od njih žele da imaju vaše knjige. Možete li nam mož da dati još nekoliko primjeraka vaših publikacija?

MINISTARSTVO KULTURE, ARMENIJA,

AM MIASNIKIAN DRŽAVNA BIBLIOTEKA REPUBLIKE,

ARAZI TIRABIAN, direktor.

***

Kasnije sam često slao dvadeset do trideset primjeraka svojih knjiga ovoj biblioteci, ne očekujući nikakav povrat ili nadoknadu. Nažalost, zbog problema i ograničenja koja ljudima nameće Sovjetski Savez (diktatura protiv privatne trgovine) ispunjavam sve zahtjeve za knjige dobijene iz Sovjetskog Saveza potpuno besplatno, bez obzira da li takvi zahtjevi dolaze od javnih institucija ili privatnih osoba.

Odlomci iz pisma koje je napisao eminentni (jermenski pjesnik), Hovhannes Shiraz:

Jerevan, 4. januar 1962.

Dragi Ter Hovannessian,

Slučajno sam naišao na Vašu divnu knjigu pod naslovom „Sirojedenje". Predodređeni ste da postanete veliki spasilac cijelog ovog poluumnog čovječanstva. Vaše otkriće, sirovojedenje, jednako je veliko kao i otkriće velikog Darvina; zaista, ona je veća i humanitarnija, čak i više filantropska, od svih velikih otkrića prethodnih vekova. Ali, avaj, pred vama stoji nepobjediva stijena. Kad bi samo ovo slijepo dijete, ovo takozvano čovječanstvo, koje je prevareno hiljadama godina,

Urazumi se, napusti vatru i prati te razboritim putem koji si otvorio, nestalo bi nasilnih djela iznutra čovjeka. Ali čovječanstvo, sa svim ovim mnoštvom rasa i plemena, još uvijek se čvrsto drži vatre, kao što se mahovina drži stijene. Ne napušta svoju smrtonosnu kuvanu hranu, i neće je još napustiti... Ipak, ljubim tvoje tužno čelo i radujem se pomisli da si rođen kao Jermen. Ti si zaista besmrtan..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

Još od djetinjstva pisac sljedećeg pisma, mlad student, bolovao od mnogih bolesti, uključujući ospice, šarlah, zauške (parotide), malariju, anginu, razne prehlade i katare, uho, zubobolju, zatvor, dijareju, hemoroide, upalu slijepog crijeva i kroničnu upalu žučne kese (holecistitis) . Danas ga je sirovojedenje oslobodilo svih tih patnji, na čemu se zahvaljuje u sljedećim redovima:

Jerevan, 5. februar 1964.

Dragi moj učitelju, nemam riječi da izrazim osjećaj zahvalnosti i divljenja koji već mjesecima gajim prema vama, jer sve riječi izgledaju smiješno neadekvatno.

Jednim magičnim potezom okončali ste noćnu moru koja je opsjedala moj život, kao što ćete, bez sumnje, učiniti isto i za druge ljude, dok se sam uzrok te noćne more ne iskorijeni - zahvaljujući vama.

Došao si da rastjeraš to sljepilo otvorenih očiju, tu gluvoću s oštrim ušima i to nesvjesno ludilo u koje sam bio uronjen, kao i svi drugi.

Došao si sa magičnom lampom da je prikažeš nasuprot nebeskom svodu to lice koje je zaista bilo moje i o kojem sam do tada mogao samo da sanjam i nagađam.

Klanjam se pred tvojom blistavom figurom i pozdravljam te kao čovjeka kome dugujem više nego što sam ikada bio dužan nekom drugom.

Klanjam se pred tvojim blistavim likom i pozdravljam te kao heroja čije je ime danas stalno na usnama onih koje je spasio, a sutra će biti na usnama svih.

Klanjam se pred tvojim sjajnim likom i pozdravljam te kao krstaša za pravu civilizaciju, pravu nauku, pravi napredak i kao borac za svetlu, civilizovanu, naučnu budućnost.

Armen Vshtuni, Perspektiva Lenjina 20, Erevan, Aremenija.

***

Jerevan, 29. mart 1964.

Dragi Hovannessian,

Samo nekoliko redaka da znate da je sirovojedenje ima još jednog regruta, čiji razlog za usvajanje novog oblika ishrane nije zasnovan na bilo kakvom osjećaju očaja uzrokovanom nekom bolešću ili drugom, već na idealima inspiriranim vašim velikim mislima .

Moram priznati da se na mom putu nalazi niz prepreka, jer je moj otac biolog, dok je brat doktor, a u porodici se ja jedini hranim drugačijom (normalnom) ishranom. Prošlo je devet mjeseci kako sam prešao na novi način ishrane i uživam u odličnom zdravlju. Ǆni mi se da će se ovakva pisma, koja vam stižu sa svih strana svijeta, množiti u geometrijskoj progresiji i da nećete imati vremena čitati redove zahvalnosti upućene vama. Vaše otkriće će ući u istoriju.

***

18. juna 1965.

Pišem iz Lenjingrada. Ovdje nastavljam studije na Konzervatoriju. Budući da sam uvijek s vama, šaljem vam najbolje želje, uvjeren u uvjerenje da je vrijeme na vašoj strani. Medicinski pregledi koje mi je uradio moj brat uvijek daju zadovoljavajuće rezultate. Osjećam se zaista dobro, dok moja težina polako, ali sigurno raste.

H. SVATCHIAN.

***

Jerevan, 6. januar 1965.

Poštovani gospodine Hovannessian,

Prošlo je šest mjeseci kako prakticiram sirovo jedenje. Imati potpuno poznavajući divan prijem vaše knjige u svim dijelovima svijeta, ne želim ulaziti u detalje i ponavljati uobičajene hvalospjeve. Bez sumnje, koncepcija sirove hrane najveća je pobjeda koju je ljudski um postigao tokom čitavog toka civilizacije.

Ne želim da pišem o svojim ličnim iskustvima, jer, nakon što sam pročitao odlomke koje ste citirali iz raznih pisama zahvalnosti, shvaćam da su moje reakcije u potpunosti u skladu s reakcijama drugih potrošača prirodnih namirnica.

Od posebnog su značaja psihološke promjene koje neposredno slijede, ako zaista i ne prethode, fiziološkim reakcijama.

Dozvolite mi da vam zahvalim na jedinstvenom poklonu koji ste dali ljudskoj vrsti.

Vladimir Hačaturjan, Erevan Abovian 38.

***

Božićna poruka jedne mlade dame iz Moskve:

Moskva, 20. decembar 1964.

Poštovani gospodine Aterhov,

Sa zadovoljstvom vam šaljem pozdrave sezone, uz ličnu zahvalnost i najbolje želje za pobjedu vašeg velikog i humanitarnog rada.

Vaš pratilac, koji se oporavio od svoje duge i ozbiljne srčane bolesti.

Nakon toga, u pismu od deset stranica, ona iznosi punu priču o njoj bolesti i oporavka, čiji je sažetak sljedeći:

31. marta 1965.

Prešao sam na sirovu hranu u novembru 1963. Od tada jesam nikada nisam imao ni trenutka sumnje. Tih dana već sam imao istoriju srčanih bolesti koja se protezala kroz period od devet godina.

Ali dozvolite mi da počnem od početka. Kad sam imao osam ili devet godina star sam imao napad reume. Nakon toga desetak puta godišnje obolijevao sam od laringitisa, gripe i prehlade svih opisa, što je uglavnom trajalo šest do deset dana. Postupno se razvija kronični tonzilitis. Sa četrnaest godina doktori su mi otkrili leziju mitralne valvule na srcu, a kasnije reumatski karditis. Sa petnaest su mi odstranili krajnike. Stalno sam patio od dugotrajnih bolova u srcu, neuritisa, slabosti i nesanice. Kratak san koji je uslijedio nakon sati mučenja popraćen je zastrašujućim noćnim morama. Kada sam se probudio u noći, plašio sam se mraka. Sve u svemu, provodio sam tri-četiri mjeseca godišnje u krevetu. Bilo je prilično teško da sam se popeo na jednu stepenicu; Uvijek sam bio uskraćen za šetnje, fizičke vježbe, plivanje, putovanja, čitanje i mnoga druga zadovoljstva i rekreacije.

Uvijek sam bio pod nadzorom ljekara. Nekada su me 'liječili' sredstva piramidona, aspirina, antibiotika, analgetika, vazodilatatora, soporika i drugih sličnih lijekova. Moj organizam je nastavio da protestuje u a

na iznenađujući način protiv tih mjera i moje stanje se postepeno pogoršavalo. Uvjeren u neefikasnost takvih lijekova, konačno sam se odrekao svih njih.

Oprostite mi što sam zaokupio vašu pažnju takvim minutom detalji. Čini mi se da će vas zanimati, pogotovo što se promjena dogodila na zapanjujući način. Odustala sam od kuvanih jela bez ikakvih poteškoća. Sirova ishrana probudila je u meni prijatan osećaj unutrašnjeg pročišćenja i lakoće. Skoro preko noći moje srce je prestalo da me brine. Dok sam ranije osećao bolove u predelu srca ne samo jednom nedeljno, već skoro SVAKI DAN i to SATIMA NA KRAJ, u prvoj godini svog sirovog jedenja nisam ležao u krevet ni jedan dan. , a bolovi u mom srcu bili su ograničeni sa šest na osam TRENUTNIH bolova male posljedice.

Već godinu i po dana nisam imao JEDINI napad gripe ili prehlade. Već u prvim mesecima moje glavobolje su POTPUNO NESTALE. Ali najveće čudo za mene je bila činjenica da sam počela da zaspim za NEKOLIKO MINUTA nakon što sam se povukla u krevet. Povećala se moja radna sposobnost; nestala je moja nekadašnja rasutost, nervozna napetost i razdražljivost.

U jesen sam otputovao u Jermeniju i radio u `Matenadaranu' (Skladište rukopisa). Kakva je samo radost bila hodati dvadeset pet do trideset kilometara dnevno po planinama, a zatim se vratiti kući s punom spremnošću da odmah ponovite nastup. Postao sam slobodno ljudsko biće, koga je priroda konačno primila u svoja njedra. Ovo je zaista velika sreća, na kojoj još jednom želim da izrazim svoju iskrenu zahvalnost.

Moskva, 16. avgusta 1965. Zdravlje mi i dalje pruža sve zadovoljstvo, pogotovo što je moj organizam izdržao prilično teška iskušenja psihičkog i nervnog naprezanja (hipertenzija), kao i značajan fizički umor koji sam pretrpio tokom planinskih putovanja.

Uskoro ću završiti drugu godinu svog sirovog jedenja. Nikada više ne mogu pomisliti da se povlačim od sirove hrane. Pitanja koja sam vam postavio su isključivo za prosvjetljenje i ne smiju stvarati

najmanje sumnjaš u moju budućnost. Iznad svega, za mene su fizički aspekti pitanja manje važni od duhovnih osnova, koje su uvijek bile čvrste i nepokolebljive.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St. Moskva.

***

Kako moje knjige nije lako nabaviti u Sovjetskom Savezu, tamo ubijeđeni sirovojedi prevode sažetke mojih publikacija na ruski i distribuiraju duplirane primjerke među svojim prijateljima. Mnogi ljudi zatim kopiraju te sažetke jedni od drugih. Slijedi dio dugog pisma koje je napisala jedna starija Ruskinja koja živi u okrugu Moskve:

Himki, 25. april 1965.

Ne mogu da se izrazim ili, bolje rečeno, ne mogu da pronađem prave reči čime da vam izrazim svoju bezgraničnu zahvalnost. Ne postoji nagrada na ovom svijetu dovoljno dostojna da nadoknadi vaš sveti rad za spas tijela i duše čovječanstva, vaše 'SIROVOJEDE'. Klanjam se pred vama i ne samo pred vama, već i pred osobom koja mi je donela ovaj dragoceni recept za zdravlje, koji se sastoji od nekoliko odlomaka izvađenih iz vaše knjige. Lično nisam imao sreće da vidim vašu knjigu. Moj prijatelj - bivši učitelj - nije ih prepisala direktno iz vaše knjige, već iz sveske jedne njene prijateljice - takođe bivše učiteljice, a ova gospođa vam sada piše ove redove, jer sam ja slabo vidio. Vidim samo na jedno oko i to uz pomoć lupe, inače sam trebao mnogo ranije da ti zahvalim.

Počeo sam sa praksom 15. februara i od tada nisam jeo ni kuvanu hranu, čak ni hleb... 15. avgusta 1966. napuniću devedeset godina. Energičniji sam od svih svojih prijatelja, o čemu svedoči i drugi takođe.

Karpovna Marija Ivanovna, Fevralskaya 12, Khimca.

***

Sundsvall, 12. avgust 1965.

Poštovani gospodine Hovannessian,

Moja tetka i njen muž , koji su oboje doktori u Jerevanu, po imenu Danielian, pišu mi da su izvukli veliku korist iz vaših preporuka i toplo me podstiču da usvojim vaš način ishrane i lečenja. Stoga bih vas sa svoje strane zamolio da mi pošaljete kopiju svog rada pod naslovom 'Sirojedenje', na čemu vam se unaprijed zahvaljujem.

Ja sam ginekolog iz Istanbula. Zadnje dvije godine jesam radio u bolnici u Sundsvallu u Švedskoj. Sa velikim zanimanjem i ponosom ću čitati vašu knjigu i vaša uputstva, od kojih su mnogi ljudi već izvukli toliku korist."

Dr. Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moskva, 19. novembar 1966.

Poštovani gospodine Aterhov,

Iznenađujuće sam oduševljen jasnoćom i jednostavnošću vaših misli. Da li je zaista moguće izložiti tako veliko otkriće na tako jednostavan način? 'O čoveče! Priroda je stvorila i nahranila vas i vaše ćelije sirovom hranom. Sve dok niste u potpunosti upoznati sa strukturom i funkcionalnim aktivnostima tih ćelija, nemojte remetiti njihov rad raznim neprirodnim, otrovnim supstancama.

Moja supruga i ja smo oboje postdiplomski studenti. Ja sam fizičar, a ona je ljekar.

Veoma smo zainteresovani za Vaš rad...

MICHEAL MINAZIAN.

***

Jermook, 6. mart 1966.

Pozdrav tebi, o naučniče naučnika! Pozdrav tebi, učitelju čovečanstva!

Ja sam ljekarski asistent u lječilištu Jermook u Jermenija. Bavim se sirovom hranom od 4. novembra 1965. godine, pošto me je uvjerila vaša knjiga. Siguran sam da ću se izliječiti metodom koju propagirate. Još od 1947. godine bolujem od reume, poliartritisa i bolesti koronarnih arterija. Od 1963. godine moje zdravlje se dodatno pogoršalo, zbog teške upale bubrega, od koje sam se samo djelimično izliječio jedući lubenice.

Od šestog dana sirovojedenja osjećao sam jake bolove u zglobovima, ali su kasnije prestali... Tokom reakcija na sirovo jedenje nisam osjetio oticanje zglobova koje je prije pratilo svaki napad artritisa. Niti sam patio od paroksizama groznice i vodene vode koji su se javljali kad god bi mi se stanje bubrega pogoršalo. Sada uživam u stvarno čvrstom snu i moj puls je pao sa 120-140 na 90-

100 otkucaja u minuti (u uslovima naprezanja). Nestali su noćni bolovi u mom srcu, perut na glavi i znoj na nogama. Već sam smršavio pet kilograma i moji reumatski bolovi su nestali. Osjećam se sasvim dobro i moja snaga raste.

Moja žena i moj šestogodišnji sin takođe usvajaju sirovo jedenje. Odgajat ću svog trećeg sina — sada star mjesec dana — na isti način kao što ste vi odgajali svoju kćer Anahit.

Draga moja učiteljice, radim kao ljekarski asistent osamnaest godina i sada sa trideset sedam godina završavam dopisni kurs na Pedagoškom zavodu. Ipak, u vašoj knjizi sam konačno pronašao odgovore na brojna pitanja

problemi koji me već dugo muče — odgovore koje nisam mogao naći nigdje drugdje. "Jedan od tih problema je zašto bebe od prvog dana rođenja ne mogu hodati kao mladunčad drugih životinja. Sada sam uvjerena da razlog za ovo, ali i za mnoge druge fiziološke nedostatke kod djece, treba tražiti u kuhanom hranu koju su konzumirali njihovi roditelji i preci.Po mom mišljenju nakon tri-četiri generacije sirovojeda će svi ti nedostaci biti otklonjeni.

Dr. Vachagan Gasparian, Jermuk, Jermenija.

***

Moja najstarija sestra živi u Jerevanu. Redovno joj šaljem velike pakete knjiga, koje poklanja onima koji su teško bolesni ili koji su uvjereni da jedu sirovu hranu. Evo nekoliko odlomaka iz njenih brojnih pisama:

„Dragi moj Aršavir, znam da će ti ovo pismo pričiniti veliko zadovoljstvo. Sirojeda brzo napreduje kako u Jerevanu tako iu drugim provincijama. Ne prođe dan a da me neko ne pozove ili poseti. Dolaze da traže savet ili da traže knjige. Predstavljam Vaše knjige onima kojima je to zaista potrebno. Postoji neograničena potražnja za knjigama, koje prelaze iz ruke u ruku i ubrzo bivaju svedene na komadiće. Veoma sam zabrinut zbog vaše navike da šaljete besplatne knjige svima koji traže. Kako možete podnijeti takve strašne troškove?

Ne možete shvatiti koliko pacijenata se izliječi sirovom hranom, koji su vam zaista zahvalni. Ljudi ovdje su svi humanitarci poput vas.
Čim neko povrati izgubljeno zdravlje, preuzima na sebe zadatak da izliječi svoje bolesne rođake i tako se njih pet-šest oporavi od ozbiljnih poremećaja. Oni tada dođu do mene i ispričaju svoja iskustva.
Ljudi koji nisu mogli da se pomaknu ni korakom sada mogu hodati desetine kilometara.

Jedan od tih pacijenata je patio od edema šaka i stopala dvadeset godina, a težio je ne manje od 115 kilograma. Nakon što je usvojio dijetu sirove hrane, izgubio je 10 kilograma za 20 dana. Njegov sin je rekao: 'Moj otac, koji ranije nije mogao pomicati ruke i noge, sada hoda kao dijete.' Oni neprestano blagosiljaju tebe i Anahit. Drugi pacijent je patio od upale glasnih žica, sa skoro potpunim gubitkom glasa. Sada je potpuno oporavio svoje zdravlje nakon sirove dijete od samo mjesec i po dana.
Mladić od 28 godina ponovo je imao nagnojavanje bubrega, praćeno opštom vodenom pojavom cijelog tijela. Njegovo stanje je bilo toliko ozbiljno da je za njega napuštena svaka nada, ali je sada sasvim dobro zahvaljujući sirovoj hrani. Sličnih slučajeva ima toliko da je nemoguće pisati o svima. Prema sopstvenim procenama, samo u Jerevanu sada ima 2.500 sirovojedača, od kojih su mnogi dugo bili teško bolesni, ali sada uživaju savršeno zdravlje. Ljudi se liječe od bolesti srca, slanih konkrecija, visokog krvnog tlaka, čira na želucu, upale bubrega, jetre i žučne kese, kamenca i mnogih drugih vrlo ozbiljnih oboljenja.

I ja sam bio veoma bolestan. Patio sam od visokog krvnog pritiska sa zujanjem u ušima i imao sam upalu jetre. Nos mi je krvario dva-tri puta dnevno, osjećao sam se slabo i loše sam spavao. Srce mi je bilo u tako lošem stanju da sam se svake noći pitao da li da ponovo vidim dan. Ali sada spavam tako brzo da ne čujem kako porodica ujutro ide na posao. Zaista, ponekad osjećaju anksioznost kada ustanem prekasno, misleći da sam sigurno bolestan. Smršala sam dosta i bez obzira koliko hodam, ne osjećam se umorno – na veliko iznenađenje svih.

Sirojedi neguju prijateljske odnose jedni s drugima. Jedne večeri su me pozvali u dom Kolozijanaca. (Gospodin Colozian je slikar veteran u Jerevanu. Priča o njegovoj porodici je zaista veoma zanimljiva. I sam je bolovao od hroničnog čira na želucu, praćenog krvarenjem. Odbijao je da primi lekove u

u bolnici, prešao je na sirovu ishranu i potpuno se oporavio od bolesti. Njegova žena je imala gljivičnu infekciju (blastomikozu). Nakon četiri mjeseca sirove hrane počeli su joj rasti nokti, a kašalj je nestao. Njihova ćerka se udala, trudnoću je prošla na sirovom jedu i rodila dete bez traga krvarenja, sada odgaja dete na sirovoj hrani.)

Postojala su trideset i dva potpuna sirovojeda, pored svojih četvoročlana porodica. Ne mogu riječi da opišem dobrodošlicu koju sam dobio od njih. Pripremili su najljepši i raskošniji sto, krcat ukusnim sirovim salatama, pet-šest vrsta izuzetno ukusnih sirovih torti, od kojih su jednu nazvali Anahit, poseban "pilau" od indijskog kukuruza ukrašenog suhim voćem natopljenim u vodi, i sve vrste svježeg voća i orašastih plodova. Na kraju su uneli slano jelo od mešavine pšenice, zobi, oraha, suvog grožđa.

Svi gosti su bili doktori, umjetnici, muzičari i predavači. Oni održao nekoliko govora. Konačno se pokazalo da je trideseta godišnjica vjenčanja gospodina i gospođe Colozian.

Priličan broj doktora je postao sirovojedi. Mladi ljekar i njegova supruga, koja je također bila ljekar, došli su kod mene iz lječilišta u Jermooku. Rekli su mi da imaju četrdeset do pedeset pacijenata dnevno, kojima su svima potrebne vaše knjige. Uvjeravali su me da bi potražnja za vašim knjigama mogla narasti na hiljade. Doktor u Spitaku je održao predavanje o koleri, na kraju kojeg je govorio o sirovoj hrani i savjetovao publici da nabavi primjerak vaše knjige i, nakon što je pažljivo pročita, da njene preporuke provede u praksi.

Časni doktor od šezdeset četiri godine došao mi je iz Kirovakana. Rekao mi je da je bio teško bolestan, ali da je zajedno sa suprugom prije više od godinu dana usvojio sirovo jedenje i kao rezultat toga ozdravio. Takođe mi je rekao da je direktor Katedre za higijenu ishrane u Jerevanskom institutu za medicinu, dr A.
Harootiunian* je održao predavanje u Kirovakanu u prisustvu ljekara, pacijenata i, prije svega, sirovojedača. Na kraju predavanja,

pitanje sirovojedenja je došlo na raspravu. Određeni broj sirovojeda, koji su mjesecima bez ikakvog rezultata lež ali u bolnicama, a sada su se izliječ ili sirovojedinjem, zahtijevali su da se pregleda njihova bolnič ka dokumentacija i da se izvrše odgovarajuć a poređenja sa njihovim sadašnjim stanjem. Takođe su ž eleli da znaju zašto je govornik javno kritikovao sirovo jedenje, a da nije ispitao relevantne č injenice. Jedan od sirovojeda je č ak ustao i pitao doktora Kirovakana da li ga prepoznaje. Dobivši negativan odgovor, nastavio je: 'Ja sam pacijent č iji ste sluč aj smatrali prilič no beznadež nim i kojeg ste otpustili iz svoje bolnice da umre kod kuće. A danas sam, zahvaljujući sirovoj hrani, savršenog zdravlja.' Doktor je stajao zapanjen."

Siranoush Babakhanian, 33 godina Poushkini, Erevan.

*Ovaj č ovjek (Harootiunian) je prethodno ubacio č lanak u a novine pod nazivom "Komunista"!! objavljeno u Jerevanu (1964, br. 17I), u kojem ne porič ući u potpunosti dobrobiti sirove hrane! Ogranič io je njegovu upotrebu samo na ogranič ene sluč ajeve određenih bolesti, a istovremeno je hvalio pogubne ž ivotinjske proteine i umjetne vitamine. Na kraju, upozorio je svoje č itaoce da se ne hrane prirodnom hranom bez savjeta ljekara. Na ove tvrdnje već sam dao potresan odgovor u svom jermenskom radu pod naslovom "Putevima sirovojedenja".

***

Ova dama je svekrva poznatog jermenskog pjevač a (Ofelije Hambardzumjan), veoma inteligentna dama koja mi je do sada napisala trinaest pisama, navešću neka od njih:

20. novembra 1966.

Poštovani gospodine Hovannessian,

„Prije skoro dva mjeseca proč itao sam Vašu sirovojedsku knjigu, koja mi je bila pozajmljena na samo jedan dan, s takvim uzbuđenjem, entuzijazmom i ukusom, riječ po riječ , da pero ne mož e i ne mož e opisati. U prošlosti, Bio sam slepo

jureći ka smrti, sa tragom lažnog tijela zakačenog na moje lice dugi niz godina. Ali to je rano nestalo kod sirove hrane.

Još nisam završio čitanje vaše majstorske knjige, kada sam svu kuhanu hranu i lijekove, boce i kapsule koje nikada nisu bile odvojene od mene poslao u kantu za smeće. Bio je moj 61. rođendan kada sam prihvatio ovaj poklon od tebe i odlučio da budem sirovi vegan. Nikada neću zaboraviti ovaj dan; Možete vrlo dobro da pretpostavite kakve su se promjene dogodile u mom uništenom tijelu. Proteklih godina, pod pritiskom raznih bolesti, imao sam težak život. Naročito su mi zagušljiva kvaterova bolest i nepodnošljivi išijas ukrali san. Nakon što sam se oslobodio okrutnog stiska bolesti, postao sam aktivna, snažna i stasita osoba i trčao sam okolo kao jelen po ceo dan. Ne mogu pronaći riječi da izrazim svoju zahvalnost; O genije od genija, dragi moj prijatelju..

Prihvatite pozdrave daleke prijateljice koja je ponosna što je posljednja ime je isto kao i tvoje (Ter Hovannessian). Sad ne mogu podnijeti kako ljudi unose otrovne tvari u svoja tijela? Patim kada se sjetim kako sam, zbog neznanja, svoje voljene pozivao u kuću i davao im kuhane stvari svojim rukama.

Prije sirove hrane, otkucaji srca su me obavijestili o moždanom udaru, koji se po mom mišljenju smatrao ugodnom i lakom smrću, ali sada želim živjeti da čitam svojim očima i čujem svojim ušima da je bratovo ime na jezicima celog sveta. Tvoj rad je mudar, kuvana hrana mora biti oborena, pobeda će ti doći.

2. avgusta 1967.

„Sada savršeno zdrav i napredan, kao pravi čovjek, šaljem ti moje treće pismo. Osećanja mog srca su toliko mnogo da ih ne mogu napisati na papir; Svoje sadašnje zdravlje dugujem tebi, spasitelju čovečanstva, o moj dragi brate, mogu li te zvati svojim bratom?

Kada nisam dobio odgovor od tebe za svoja dva prethodna pisma, pozajmio sam tvoju veliku knjigu od prijatelja i sve je prepisao u tri debele sveske. Sada ovaj primjerak mijenja vlasnika. Kasnije sam saznao da ste slali knjige i pisma, ali nisu stigla do mene.

Ovdje se iz dana u dan povećava broj vjernika sirovog veganstva dan; Među njima ima i doktora. Većina njih dolazi kod mene

neka pitanja, promovišem sirovu hranu; Pravim kolače, halvu, salate i sirove dolme i pokazujem ih ljudima, štampam njihovo uputstvo i delim ih među ljudima, ispisujem tvoje ime na kolačima sa grožđicama; Kupio sam jednu od ovih torti za tvoju sestru. Plakala je, zagrlila me i rekla: "Od danas smo dvije sestre. Vrata moje kuće su ti uvijek otvorena." Dala mi je drugi tom tvoje knjige.

Često srećem tvoju sestru, čitam tvoja pisma i dokumente, gledam fotografije, gledao sam sa velikim saosećanjem na fotografije vaše dvoje dece koja su potrošena "okrepljujućom" hranom i "efikasnim" lekovima; Oni su žrtvovani, ali umjesto toga danas se hiljade ljudi spašava od sigurne smrti i šalje im pozdrave u spomen. Veliki genijalci u prošlosti ostavili su svoj posao nedovršenim zbog ove vrste hrane i lijekova i nestali... i samo ste vi otkrili ovu tajnu. Neka jezik bude nijem koji se usuđuje da negira ove činjenice.

Sada da pričam malo o sebi. Mislim da bi bilo zanimljivo da znate kakav sam bio pre nego što sam počeo da jedem sirovo i kakav sam sada. Imao sam sedamnaest godina kada sam imao jake bolove na desnoj strani leđa. Doktori nisu mogli da razumeju uzrok i samo su me osećali neprijatno zbog lekova i masaža. Nakon šest godina, konačno sam odveden u bolnicu na samrti. Ispostavilo se da mi je desni bubreg pun kamenca i gnoja. Profesor koji mi je operisao bubreg bio je intelektualac koji bi, da je živ, potpisao vaša otkrića s obje ruke; Rekao mi je da su ti doktori pojeli pola bubrega zbog masaže i štetnih droga i nasmijao se. Naredio mi je da zauvijek zaboravim jesti meso, jaja, kisele krastavce, mineralnu vodu i slanu hranu i jedem više povrća i voća.

Držala sam se ovog reda dve-tri godine, kada sam se osećala bolje, ponovo sam počela da jedem sve. Malo po malo, moj apetit se povećavao i težina se povećavala iz dana u dan; Kao i drugi, mislio sam da je to znak zdravlja, ali se pokazalo suprotno. Prvo je počela jaka glavobolja, onda su mi noge otekle, a u četrdeset četvrtoj godini umjetne zube zamijenili su prirodni. Moja tjelesna težina dostigla je osamdeset dva kilograma; Kratkoća daha, hronični kašalj, lupanje srca i kiseli stomak su me okruživali. Kasnije se pojavila gušavost koja

opkolio moj vrat kao tvrdo jaje. Doktori su hteli da operišu, ali sam odbio. Tada su mi išijas, arterioskleroza, krvni pritisak, hemoroidi, giht itd. oslabili cijelo tijelo do te mjere da nisam mogao hodati.

Moja soba je bila kao apoteka tableta aspirina, piramidena, valokardina, milokardina, analgina, beloida, kapodiazita i drugih otrova, koji su činili polovinu moje hrane. Bio sam razočaran doktorima i pošto su svi govorili da su ti simptomi povezani sa godinama, mislio sam da je došao kraj mog života. Bio sam umoran od ovog svijeta i samo sam poželio da običan udar okonča ova poniženja. Nije mi palo na pamet da bi se moglo pojaviti čudo i spasiti me od ove noćne more. Ali ovo je spojeno. Sada je đavo od sedamnaest kila nestao (pisac pisma zaboravlja da je njeno prvobitno tijelo nakupilo sedamnaest kila svježih i zdravih ćelija tokom ovog perioda sirove ishrane, odnosno đavo nije imao sedamnaest kilograma, već trideset četiri kilograma, a može da i više) i hodam s jednog kraja grada na drugi kraj grada sa stvarnom tezinom od 64 kilograma i penjem se uz 132 stepenice fabrike konjaka sa teskim prtljagom do sestrine cerke koja je tamo na klinici i jer radnici a tamošnji doktori su potpuno upoznati sa mojim prethodnim stanjem, iznenađeni su.

Pogotovo kada mi izmjere pritisak i vide trinaest umjesto devetnaest. To će ih natjerati da promijene svoje mišljenje i zapravo istina pobjeđuje. Ja spremam ukusnu sirovu vegansku hranu u svojoj kući i nosim im, oni jedu i ja kažem: "Hovannessian besplatno šalje svoje knjige cijelom svijetu. I ja liječim ljude sirovom hranom, jedite koliko želite." Već deset meseci živim u ovoj sreći...

Želim reći nekoliko riječi o svojoj detoksikaciji. Bol mojih bolesti bio je toliko intenzivan da nisam osjetio prve reakcije detoksikacije, samo što sam više jeo, više se nisam mogao zasititi. Na lijevoj strani tijela pojavio mi se crveni osip, koji je također bio bolan, ali je ubrzo prošao. Koža mi se na nekim mestima osušila, svrbela, dobila perut i bilo je bolje; Boja mog urina ponekad je bila jarko crvena, a ponekad bijela i gusta, ali sada je bistra kao voda. Imao sam nekoliko jakih glavobolja koje su se same povlačile. Od prvog dana sirove hrane zaboravio sam da na ovom svijetu postoji lijek. Ne mogu da verujem

moja bijela kosa je sada prosijeda i vraća se u prvobitnu boju."

Pismo br. 12 - 7. maj 1971

„Imam toliko vesti da ne znam odakle da poč nem, a gde da završim. Jednog dana sam otišao u bolnicu na neke administrativne poslove, video sam doktorku kako drž i tvoju knjigu u ruci, okupljajući oko sebe nekoliko drugih doktora i oduševljeno objašnjavajući kako je njenog zeta od teške bubrež ne bolesti spasilo sirovo veganstvo. Zatim je rekla: "Pismo svekrve Ofelije Hambarsoumian takođe je u ovoj knjizi." Čini se da nije Ne poznaje me. Pogledao sam u knjigu i vidio da je to fotokopija iste knjige koju sam potpisao i dao ljudima. Pošto je vaša knjiga vrlo rijetka, bit će fotokopirana kako bi više ljudi moglo da je koristi. doktorka me je prepoznala, zamolila me da jednog dana odem kod pacijenta.Otišla sam onog dana kada smo ga popravili.

Bivši pacijent po imenu Ozonian, sada potpuno zdrav, organizovao je raskošnu zabavu; On je veterinar, ž ena mu je doktor, brat mu je univerzitetski profesor, supruga mu je takođe doktor, okupilo se nekoliko novinara i novih sirovojeda. Doktor Abajian iz Kirovakana je ušao sa nekoliko novih sledbenika koji se hrane sirovom hranom.

Ozonian je napisao pismo na tvoju staru adresu pre godinu dana kada je bio teško bolestan, ali mislim da nije stiglo do tebe. Ovo pismo je toliko zanimljivo i vrijedno da ga kopiram i šaljem Vama. Kao što vidite u pismu, on je prije godinu dana bio toliko bolestan da su se razoč arali u njega, ali sada radi svoj posao potpuno zdrav; Ozonians pismo:

"Ne znam na kom jeziku da izrazim svoje iznenađenje i poštovanje vama koji ste najveći filantrop i najveći nauč nik ovog doba. Iako sam zbog bolesti bubrega toliko slab da ne mogu pisati par rijeci cak i najblizoj rodbini,ali ti pisem sa punom radošću.Ti si jedina osoba na cijelom svijetu kojoj mogu pisati,ali ne mogu da ne pisem.Moj brat je donio tvoju knjigu i insistirao da Proč itao sam je, seo sam u krevet samo da ga ne uvredim i nerado poč eo da č itam knjigu otrgnutu od previše č itanja; Ali nisam mogao da odustanem od ove oč aravajuće knjige,

jer njegov oštar i strastven jezik, kao i tvoje duboke i gvozdene misli, očarali su celo moje biće. Bila je to tragična smrt ove djece koja vas je poslala u skrivene podrume naučnog okeana u potrazi za istinom. Duboka tuga učinila je da postanete sunce biologije. Za ovo je čovječanstvo dužno Vaše dvoje djece i njihova imena će zauvijek ostati u sjećanju nacija. Nakon što sam pročitao Vašu knjigu, odmah sam otišao sirovo i ne čekajući rezultat izlječenja, izražavam svoju zahvalnost. Zato što sam bio siguran u istinitost vaših izjava; Budući da sam veterinar i dobro poznajem biologiju, bolje bih razumio veličinu vaših riječi. Sve ideje biološke nauke, koje su decenijama bile duboko ukorenjene u mom mozgu, promenile su se u jednom danu. Siguran sam da će se budućnost pognuti pred tvojom veličinom, jer nijedno veliko otkriće nikada nije bilo skriveno. Imam 40 godina. Imam hronični nefritis, stanje mi je veoma teško. Azot u krvi mi je 65-90 i ne pada.

Ležim u krevetu, samo dišem za tebe, siguran sam da ću biti dobro. Biću dužan svojoj majci što me je rodila i tebi za nastavak života, zauvek..."

Još jedna zanimljiva vijest: jedan od novinara časopisa "Science & Life" došao je u Jerevan iz Moskve da sprovede istraživanje o razvoju živih bića.

Nekoliko doktora i iskusnih sirovojeda okupilo se u kući reportera sirovojeda i on je napisao izvještaj. Tražio me je i 15. novembra 1971. pismo broj 13 (pisao sam detaljno pismo uredniku lista "Avangard") je očigledno imalo efekta, jer sam telefonom obavešten da je specijalista za bolesti organa za varenje sistema, profesor Jivan Shmavonyan , želeo je da upozna mene i neke druge sirovojede. Šta sam mogao nego da napravim žurku za aktivne sirovojede. Nekoliko dana prije žurke, uzeo sam odsustvo iz kancelarije i bez ikakve neprijatnosti pokušao da postavim sto koji bi bio nov i za one koji jedu uživo.

Sirovi hljeb, keksi, basak, kao i razne sirove džemove od listova cvijeća, sjemenki nara, čak i od zelenih oraha koje pravim svake godine u proljeće, kao i raznim salatama, ukrašavala sam

tri velika stola toliko da je teško reći. Neko vrijeme niko se nije usudio da dotakne tri velike torte na kojima blista tvoje ime. Konačno sam ga isekao i odigrao. Sto je stenjao od težine voća i voćnog soka!



Aterhovova sestra (Siranush BabaKhanian) se vidi u sredini, s njene lijeve strane je profesor Shmavonyan, a Haikanush Ter Hovannessian stoji iza nje.

Sastanak je zakazan za 24. oktobar 1971. godine u 16:00 sati. Dva sata ranije poslao sam po tvoju sestru da se prvi pristigli rukovaju s njom kao tvojim predstavnikom. Pre svega, ušao je sam časni profesor i sa nasmejanim licem rukovao se sa mnom obema rukama i sa velikim poštovanjem upoznao vašu sestru. U drugom trenutku svi gosti sirovojedači bili su doktori, univerzitetski profesori, novinari, nastavnici itd., ušlo je četrdeset i pet ljudi odjednom. Bio sam šokiran, baš tada je dr. Abajian stigao svojim kolima sa četiri okretne i vesele dame iz Kirovakana; Prvo je pričao o svojim bolestima i zahvalio vam se što ste se riješili ovih bolesti i poželio sve najbolje za vas i vaše zdravlje.

Zatim su svi živožderi jedan za drugim održali govor i dali detaljno objašnjenje o prošlim bolestima i sadašnjem zdravlju. Profesor je mirno sedeo, pažljivo slušao i beležio u svesku. Većina gostiju ga nije poznavala, kada je ustao i predstavio se nakon završenih izvještaja živoždera,

svi su sedeli i poč eli ćutke da slušaju. Poč eo je polako da govori o svojim namerama i planovima.



Jedan od univerzitetskih profesora č ita Hovanesianovo pismo. Dr. Abajian sjedi na lijevoj strani.

Rekao je: „Hovannessian je zapravo uradio sjajan posao. Istorija pokazuje da su najpoznatiji nauč nici došli od obič nih ljudi; Iako Hovannessian nije doktor, ali svojim otkrićem stoji iznad doktora i ima pravo da bude nauč nik. Iako ima neprijatelje, ali istina je da pobjeđuje. Sve ste rekli, citirali, ali ove riječ i ostaju kod vas. Trebalo bi organizovati populaciju, uzeti statistiku svih ž ivojedaca, utvrditi koje su bolesti imali ranije, a kakvo je stanje sada i da nam dostavite ta dokumenta". Po njegovom prijedlogu izabrana je komisija od 15 ljudi, a u njemu je upisano i moje ime.Odluč ili smo da takav sastanak formiramo jednom u tri mjeseca.

Profesor je rekao da misli da se osnuje sirovo-veganski sanatorijum, govorilo se i o osnivanju sirovo-veganskog restorana. Na kraju, uz profesorov zahtjev, dao sam neke fotokopije vaših pisama, pisma indijske vlade,

pismo koje sam napisao "Avangardu", i pismo Ozonijana i Makarijana. Sa velikim zadovoljstvom je jeo sve salate i druga jela i pitao kako da ih pripremi. Gostima sam podijelio deset primjeraka salata koje sam imao. Ovo nije jedna od verzija koje sam vam poslao, ova je potpuno nova i kompletna.

Sastanak je trajao od 16:00 do 21:00. Prilikom odlaska, profekor je dao jednu od svojih kartica meni, a drugu Siranoushu i zamolio nas da uvijek budemo u kontaktu s njim. Rekao je Siranoushu: "Zaista ž elim da vidim tvog brata, da se konsultujemo i da zajedno pripremimo efikasan plan da uskoro stignemo na odredište. Teško je dobiti dozvolu za putovanje u inostranstvo; Piši svom bratu, mož da on mož e iskoristiti svoj uticaj pripremiti pozivnicu"

Adresa profesora: Jivan Mambre Shmavonyan, Papazian br. 17, Jerevan.”

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

Pismo vlade Indije:

Indijska informativna služ ba - TS Kanwar

Teheran, 4. januar 1971, Ambasada Indije. saradnik za štampu

„Kako smo obavešteni, objavili ste knjigu pod naslovom „Sirojedenje“. Mož ete obavijestiti da je vlada Indije imenovala komitet za donošenje odluka za prirodni lijek, koji provodi studije o napretku i razvoju prirodnog lijeka.
Vaša knjiga je data ovoj komisiji, koja je prepoznaje i smatra da bi to bilo dobro djelo. Stoga Ministarstvo zdravlja i planiranja porodice Indije razmišlja da ovu ogromnu knjigu jeftino proda (samo pet rupija) kako bi je distribuirala. Oni neće profitirati od prodaje ove publikacije.

Bili bismo veoma zahvalni ako biste nam ljubazno dali dozvolu vlada Indije da objavi ovu knjigu na engleskom i na drugih dvanaest lokalnih jezika.

Također, molimo vas da nas obavijestite da li je ova knjiga až urirana od Izdanje iz 1967. godine. Ili ga ž elite izmijeniti u bliskoj budućnosti?

Stoga ćemo biti zahvalni ako imamo potrebnu dozvolu da možemo objaviti ovu knjigu u Indiji."

TS Kanwar.

To je najaktivnija zdravstvena ustanova u Indiji, koju je 1964. godine osnovao Mahatma Gandhi. Redovno distribuiraju moje knjige i biltene u Indiji. Ministarstvo zdravlja Indije je od strane ove institucije upoznalo moju knjigu. Evo nekih dijelova iz pisama koje mi je direktor te ustanove napisao:

„Čitao sam o vama prije pet godina u British Vegetarian Magazinu, na koji nisam obraćao mnogo pažnje i skoro sam ga zaboravio; Do prošlog mjeseca, jedna Meksikanka koja tamo vodi sanatorijum ostala je s nama tri sedmice i pohvalno govorila o sirova hrana.Od tada nestrpljivo pokušavam da te kontaktiram i naručim knjigu,ali kako da nađem tvoju adresu?Ali prije nekoliko dana su nam došle dvije osobe koje su pet godina na sirovoj hrani i dale mi tvoju Ovaj institut je osnovao Gandhi i ja sam imao sreću da tamo radim deset godina tokom poslednjih godina njegovog života.

CENTAR ZA IZLJEČENJE PRIRODE, Uruli-Kančan, Indija

Predsjednik Izraelskog veganskog društva, glavni urednik časopisa "Nature and Časopis Zdravlje:

„Hvala vam puno na poslanim biltenima. Trudimo se da ih dobijemo onima koji ih najviše žele koristiti. Do sada smo prodali stotinu svezaka vaših knjiga; U maloj zemlji u kojoj većina stanovništva ne zna engleski, prodati toliko knjiga je zaista veliki uspjeh. Šaljem vam naslovnicu časopisa "Priroda i zdravlje" (TEVA UBRIUT), u kojoj je štampana i prekrasna fotografija šestogodišnje Anahit. Sada pripremam članak za štampu sa fotografijom dvanaestogodišnje Anahit."

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Izrael

Ovaj doktor je predsjednik Britanskog vegetarijanskog društva, koji ima praksu u Londonu, a nakon što je pročitala moju knjigu, bila je

uvjerena i daje svoju adresu svojim pacijentima i prepisuje knjigu o sirovoj hrani. Sljedeće pismo to dokazuje:

"Pročitao sam vašu knjigu o sirovoj hrani. Dr Lato mi je prepisao dijetu sirovom hranom za liječenje raka. Dao mi je vašu adresu da od nje naručim knjigu. Poslaću deset dolara poštom i molim vas da mi pošaljete tri knjige i šest biltena."

Gđa. Campbell Moodie, 31 Linden Garden, London, W. 2

Gđa VERA STANLEY ALDER:

„Dragi slavni prijatelju, pažljivo sam pročitao tvoju knjigu dvaput i to osjetio ova knjiga će uvesti novu eru za čovečanstvo. Vrlo je potrebno ovu knjigu staviti ljudima pred oči kako bi konačno u svijetu zavladala opća živost. Vi ste genije koji je umeo da prepozna jednostavnu i savršenu istinu i objasni je ispravnije od svih nutricionista čije sam knjige do sada pročitao.

Godinama sam naglašavao ljudima da je čovjek voćnjak i tako će se rješavati svjetski problemi i stvarati zlatni svijet. Vaš moto ("ne kuvajte") eliminiše sve razloge, mere, moderacije, jednostavnim i osnovnim redosledom. Vi ćete eliminirati statistiku i tako dalje o čemu se do sada govorilo, a umjesto njih ćete ljudima pružiti pravo zdravlje i sreću.

Vaše otkriće, kao i otkriće elektriciteta, djelo je genija, a možda su i ljudi koji vas razumiju genijalci.

Učiniću sve što je potrebno da vaša knjiga bude poznata; Trenutno uređujem knjigu, pišem drugu knjigu i držim predavanja. Dani su prekratki za ove stvari. Sada je situacija u svijetu kritična, ali moj suprug i ja smo ohrabreni, u smislu saznanja da ste vi i vaš rad i vaš uspjeh još uvijek na ovom svijetu. Prihvatite da smo veoma bliski vama.

Šaljem vam jednu od mojih knjiga. "Godinama smo vegani, ne pušimo i ne pijemo alkohol, a sada moj muž i ja koristimo vašu metodu."

«WORLD UNION FELLOWSHIP» 8 First Avenue, London.

SUŠTINA ZDRAVLJA» Najviši izdavač i zakona o zdravlju i ž ivotu:

29. aprila 1968.

„Primio sam vašu knjigu. Ne samo da smatram da je ova knjiga odlična, ali savršeno se uklapa u moje misli, radnje i pisanje. Sada izdajemo časopis pod nazivom "ESENCIJA ZDRAVLJA". Pored izdavanja ovog časopisa i mojih ličnih knjiga, ž elim da prodajem strane knjige koje ljudima pokazuju pravi put. U tu svrhu, sigurno je da bi vaša knjiga trebala biti uvrštena među moje knjige, pa vas molim da me obavijestite o uslovima veleprodajnog popusta."

24. maja 1968.

"Sa zadovoljstvom vam šaljem ček od 82,5 dolara za pedeset tomova knjiga o sirovoj hrani. Ako ste voljni da nam date prava da štampamo knjigu, rado ćemo je prihvatiti. Imamo sve alate da je objavimo."

Box 2821, Durban, Juž na Afrika.

JAVNA MISIJA DAULAT RAM:

„Iznenadit ćete se kad dobijete ovo pismo; Vjerujte, nakon što su vidjeli vašu knjigu, svi članovi upravnog odbora ovog instituta bili su ne samo duboko pogođeni, već i potpuno uvjereni da se samo sirovom hranom mož e spasiti stanovništvo od sve bolesti. Naša zajednica je dobrotvorna organizacija. Odlučili smo da implementiramo pokret sirove hrane u Indiji. Ako nam dozvolite da štampamo vašu knjigu na engleskom i lokalnim jezicima, prvo ćemo besplatno podijeliti deset hiljada primjeraka. kontaktirajte i Ministarstvo zdravlja kako bi i oni razmotrili ovu temu u svojim aktivnostima.Odlučili smo da istinu dokaž emo i u bolnicama.

Znamo da vaša filozofija ima svoje protivnike u pogledu ličnih interesa, ali u zemlji poput Indije, gdje je većina stanovništva siromašna i gladna, sirova hrana će naći odgovarajuće tlo i izazvati milione ljudi koji kao rezultat kuhana hrana i navike i pogrešni običaji trpe, spasite se. „Kasnije, kada bude tvoja knjiga

objavljeno i rezultat je postignut, uputit ćemo poziv da dođete u Indiju sa svojom porodicom i vidite rezultat svojim očima."

Krishan Mohan, potpredsjednik. 17- B, Asaf Ali Rd. NewDelhi

Nakon što sam primio pismo iz indijske ambasade, odlučio sam da pokušam ponovo i obavijestim vlasti naše zemlje o ovoj pobjedi. Prvo sam napisao sledeće pismo MohamadRezi Šahu Pahlaviju, priložio sam tom carskoj kancelariji perzijske, engleske i jermenske knjige.

Pismo:

„Ponosan sam što vam donosim izuzetno srećnu vest koju je možda teško zamisliti u početku.

Kao rezultat mojih tridesetogodišnjih truda, studija, istraživanja i iskustava, danas je definitivno dokazano da su uzroci svih bolesti uzrokovani konzumacijom kuhane hrane, kemikalija i drugih mrtvih tvari koje ljudi nesvjesno unose u svoje tijelo. U to sam se uvjerio kada sam izgubio dvoje svoje voljene djece, jedno sa deset, a drugo sa četrnaest godina, kao rezultat prepisivanja "djelotvornih" lijekova i "okrepljujućih" namirnica poznatih doktora. Detaljna knjiga koju sam napisao na jermenskom je odštampana i objavljena 1960. godine, a zatim sam, da bih obavestila svoje persijske sugrađanke/sunarodnike 1963. godine, privremeno izdala mali pamflet na perzijskom, čiju sam kopiju istovremeno dala. Pomenutu knjigu zapazio je gospodin Pahlbod, ministar kulture i umjetnosti. Pozvao me je i nakon nekoliko sastanaka upoznao sa dr.

Abbas Nafisi, generalni sekretar Red Lion and Sun. G. Dr. Abbas Nafisi i dr. Abolqasem Nafisi, šef porodilišta Khaje Nouri, svidjele su se moje ideje i mišljenja i obećali su sve vrste pomoći i saradnje; U svrhu preliminarnih istraživanja o sirovoj hrani, upoznali su me sa sirotištem Nemooneh i vrtićem broj jedan i dječjom bolnicom Bahrami. Nažalost, tu sam naišao na poteškoće, jer je bilo potrebno odvojiti neke doktore i zaposlene od starih pogrešnih ideja i upoznati njihova razmišljanja sa novim idejama, pa su moji napori zbog odlaganja rada ostali bez ploda i privremeno sam odustao od stvar. Naravno, sa odličnim

žaljenje, pogotovo što sam pomno promatrao štetne posljedice njihovih pogrešnih navika u ishrani.

Uglavnom, administratori pomenutih ustanova kao i svi ljekari nisu obraćali pažnju na stvarni efekat mrtve hrane i hranili su sve pacijente samo kuhanom i nevitalnom hranom, poput restorana, koji uzrokuju bolesti 100%. Nakon neuspjeha u vlastitoj zemlji, odlučio sam da svoje ideje iznesem naučnicima stranih zemalja, kako bih možda na taj način došao do valjanih i nepobitnih dokaza za realizaciju svog plana u svojoj domovini. Sada kada je došlo vrijeme, osjećam da je moja sveta dužnost da prenesem ovu važnu informaciju vama koji ste pokazali svoju namjeru svijetu bijelom revolucijom šaha i ljudi.

Moja engleska knjiga je prvi put štampana i objavljena 1963. godine i prodata je. Zatim sam 1965. godine objavio drugu knjigu na jermenskom jeziku, a dvije godine kasnije preveo sam istu knjigu na engleski, uz koju sam vam svaku poslao. Svojim ličnim sredstvima i sredstvima poslao sam deset hiljada tomova ovih knjiga i oko pola miliona besplatnih letaka političarima stranih zemalja, novinama, institucijama, univerzitetima itd. I ove godine sam odštampao deset hiljada pamfleta na jermenskom jeziku da ih dam ljudima besplatno. Rezultat ovih aktivnosti je da danas u zemljama svijeta, posebno u Americi, Indiji i Jermeniji, postoje stotine hiljada ljudi koji su sirovo-vegani, među kojima je najviše pacijenata koji su bili razočarani ljekarima, a sada nastavljaju život u savršenom zdravlju. Od njih dobijam hiljade pisama zahvalnosti. Gotovo svi vegani i doktori naturopati i druge progresivne zdravstvene ustanove šire moje knjige i letke i započinju opsežne reklame o sirovom veganstvu; Objavljuju moje objave u svojim novinama, grade sanatorije za sirovo veganstvo. U Meksiku je osnovano sirotište za sirovu hranu. Moja knjiga se prevodi na španski u Argentini i na hindi u Delhiju i trenutno se štampa. BBC je predstavio moju knjigu na TV-u i pročitao njene delove ljudima; Doktori filantropi u Evropi, Americi itd. daju moju adresu "neizlječivim" pacijentima i preporučuju čitanje

knjiga o sirovomedu. Biolozi sa Jerevanske akademije brane i podrž avaju moje stavove u meseč nom č asopisu „Nauka i tehnika".

Otkako je moja velika knjiga na jermenskom objavljena prije deset godina, poveć ao se broj onih koji jedu sirovu hranu u Jerevanu. Oni uspostavljaju međusobne odnose i organizuju zabave i proslave bazirane na sirovoj hrani. Mnogi doktori su takođe viđeni među ovim jelima sirove hrane; Šef i profesor katedre za ishranu Univerziteta u Jerevanu organizuje predavanja o sirovoj ishrani, a na tim skupovima svoje izvješ taje izlaž u ljudi koji su spaseni od teš kih bolesti.

Na primjer, doktorica koja je patila od paralize i bila je nesposoban da se kreć e č etiri godine, ustao je nakon č etrnaest mjeseci sirove hrane i sada je savrš enog zdravlja. Još jedan zanimljiv primjer: jedan od mojih rođaka, dvadesetosmogodiš nji mladić, patio je od nervne slabosti i jedva je pokretao ruke i noge; Nije se obazirao na moja besplatna uputstva, putovao je tri puta u Evropu i potroš io viš e od milion rijala dok konač no nije dobio knjigu o sirovomedu u Lozani od poznatog neurologa koji je proč itao moju knjigu i saznao istinu. Vratio se u Teheran.

Postoje hiljade slič nih dokumenata u relevantnom dosijeu i ja spreman sam ih predstaviti bilo kojoj imenovanoj osobi. Na kraju krajeva, najveć i uspjeh koji me je nedavno postigao je to š to je vlada Indije služ beno prepoznala moju knjigu kao korisnu i odluč ila je objaviti je i preporuč iti njeno č itanje ljudima u Indiji kako bi mogli slijediti upute knjige . i biti spaš en od bolesti, siromaš tva i gladi.

Danas je definitivno dokazano da oni koji izbjegavaju konzumaciju kuvane hrane, otrovnih lekova i drugih mrtvih supstanci su oslobođene svih bolesti, bilo lakih ili teš kih, kao š to su srč ani udar, rak, dijabetes, zarazne bolesti, prehlade. itd. su sač uvani. Dostupni dokumenti dobro dokazuju da se otvaranjem novih bolnica proporcionalno poveć ava broj pacijenata; Zato š to su bolnice, apoteke i kuhinje izvor izbijanja bolesti; Dakle, nema potrebe graditi nove bolnice, već treba stvoriti uslove da bolnice ostanu bez pacijenata i da se zatvaraju jedna za drugom, a

ovo stanje je samo u promeni načina na koji ljudi jedu. Suprotno onome što neki misle, to je vrlo lako učiniti.

Kako je Vlada Indije odlučila, prije svega, potrebno je preporučiti naciji da pročita knjigu o sirovoj hrani, a kao drugo, trebalo bi službeno objaviti da je kuhanje neprirodan i nevitalni čin. Trebalo bi postojati granica lažnih i obmanjujućih reklama mrtve hrane, otrovnih lijekova i hemijskih vitamina.
Umjesto da dijele otrovne lijekove među poljoprivrednicima, službenici Zdravstvene službe mogu ih naučiti kako uzgajati od nekog živog povrća. i proklijala pšenica, pripremljena ukusna i jeftina zdrava hrana, ili kako čovjek može u potpunosti zadovoljiti svoj organizam sa dva rijala žive pšenice, dva rijala hurmi i dva rijala povrća i živjeti bez bolesti. Putem štampe, radija i televizije moguće je upozoravati i propisivati naciju o promjenama u prehrambenim navikama, pripremanju živih i zaista okrepljujućih prirodnih namirnica; Bolnice se mogu postepeno pretvarati u sanatorije; Način ishrane jaslica, sirotišta i bolnica postepeno bi trebao postati obavezan sirovo-veganski. Kao rezultat toga, ljudi sele ove sanatorije u svoje domove i postaju sami sebi doktori. Uskoro će bolnice biti prazne od pacijenata i zatvaraće se jedna za drugom. Potrošnja svih vrsta duhana, pića, mesa, ribe i drugih štetnih materija će se postepeno smanjivati.

Bademi, pistacije, urme, suvo grožđe i tako vredne prehrambene namirnice i mnogo drugog voća i povrća izvoze se u druge zemlje po najnižim cenama, tome treba stati na put i ne sme se izvoziti. Dakle, ovdje uzgojenu hranu će konzumirati naši vlastiti ljudi i kao rezultat toga će se povećati životni standard ljudi i smanjiti njihov negativan stav. Krađe, zločini i falsifikat će nestati. Ovo, što se u prvi mah čini nemogućim, za nekoliko godina će postati stvarnost u našoj domovini.

Ne treba se obazirati na apsurdne, lažne i zablude nekih novacoljubivih i nemilosrdnih doktora, jer oni ne samo da svojim tvrdnjama, već i svojim pogrešnim postupcima nisu uspjeli pronaći ni najmanji lijek za sprječavanje bolesti.

greške su izazvale širenje ovih bolesti. Odgovor na sve ove rasprave je samo definitivan rezultat rada i djelovanja. Ako rezultat dobijen u mojoj porodici nije dovoljan za njih, kao i među sirovojede koji su raštrkani po drugim zemljama, ako dobijem dovoljno sredstava i sredstava, spreman sam da akcijom dokažem i dokažem istinitost svoje tvrdnje u kratkom vremenskom periodu.

Moj zahtjev je da strpljivo čitate knjige i obavijesti koje sam vam poslao na engleskom."

“Na prisustvo najvećeg spasitelja čovječanstva od siromaštva i bolesti:

Ja sam penzionisani oficir carske vojske, koji je penzionisan sa osamnaest godina i tri meseca staž a zbog prekomerne gojaznosti 1344. godine (perzijski solarni kalendar) po odluci lekarskog saveta vojske prema dosijeu mog teška oboljenja koja su dogovorena. Pre nego što sam otišao u penziju da bih lečio gojaznost, koju sam dobio oko 125 kg, prepisane su mi tablete za mršavljenje kao što je Metrical i ja sam ih uzimao, tako da je moja težina dostigla 150 kg i stalno se povećavala. Sve dok nisam bio potpuno lišen moći da radim. Tada sam, prepisivanjem vitamina, ćevapa i drugih namirnica, dobio i astmu. Odlučeno je da me penzionišem, odnosno bez beneficija, odnosno sa nepotpunom platom. U to vreme kada me je astma mučila, poslali su me na alergološko odeljenje vojne bolnice broj 502 i dali mi osamnaest vrsta injekcija u ruke i svaka od njih koja je otekla rekli su da ste alergični na te stvari, naravno da su sve nabujale, ali dvije-tri su ih razmotrili čim peticija nije bila prazna i rekli da ste alergični na njih i da radite injekcije tri puta sedmično; Kao rezultat toga, dobio sam srčanu astmu i prepisivanjem drugih tableta kao što su Valium, sirupa za dojke i smrtonosnih lijekova, bubrezi su mi otkazali i jaki bolovi u trbuhu. Tada se moja težina povećala sa 160 kg i opet uzimajući jake kortenske tablete koje mi je doktor prepisao, svakim danom sam postajao deblji i dobio sam tzv. Courtney gojaznost i ponovo sam poslat na nosila

na odjeljenje iste bolnice na vjecno lijecenje! Nakon operacije pupčane kile, doktor mi je rekao da sam ispraznio trideset miliona jedinica penicilina u vaš stomak; Sada shvatam da sam sa ovim penicilinom stigao na prag smrti. U to vrijeme moja mala kćerka je imala srčanu reumu i morala je svake sedmice do 18. godine ubrizgavati milion i dvije stotine penicilina (Penador). - zove se rahitis. Moja supruga, koja boluje od siromaštva i mnogih bolesti mene i moje dece, podnela je tužbu sudu za izdržavanje porodice i tražila alimentaciju, a ja nisam mogao da plaćam alimentaciju zbog male plate, razveo sam se od nje, što znači da sam je spasio. iz ovog bednog života. Ostala sam sa petoro bolesne i siročadi. Svaki dan, kada sam išla kod doktora sa knjižicama zdravstvenog osiguranja, popunjavala se velika količina knjižica i pronevjeravala se velika svota moje plate u vidu posjeta, EKG-a i laboratorijskih naknada. Izgubio bih i dio svoje plate za franšizu osiguranja.

Sve dok mi knjigovođa škole mog djeteta, koja je primijetila moju situaciju, nije predložila knjigu o sirovoj hrani. Čtala sam ovu knjigu sa punim entuzijazmom i prihvatila sam njen sadržaj i zajedno sa svojom decom počeli smo da jedemo 100% sirovo veganski. U roku od nekoliko dana moja astma je prošla; Tada se stanje moje kćeri postepeno popravljalo, a sinčiću su se noge ispravile, a ja sam nastavio svoju mladost. U roku od šest mjeseci moja težina se smanjila sa oko 160 na 70 kg. Za to vrijeme, potpuno sirovom hranom, povratila sam život i svježinu djeteta i zaklela se sebi da nikada neću dirati smrtonosnu hranu. Tvojoj knjizi dugujem spas od nesreće."



G. Akbar Tofangchi- br. 11, Khazaei Alley, Arabians komšiluk, Naser Khosrow St, Teheran.

Pisac ovog pisma je dama koja dolazi u Teheran Raw Vegans klub svaki dan nakon posla i pomaže nam u klubu, a ponekad i snimi poneki video iz klupskih radova:

„Kako sam prevladao rak sirovim veganstvom:

Uskoro ću slaviti drugu godišnjicu odlaska na sirovo. Prije samo dvije godine, kada je moj bol od raka postajao sve jači, upoznala sam se sa knjigom o sirovoj hrani koja mi je potpuno promijenila život. U stvari, ova knjiga mi je spasila život.

2533/2/21 (perzijski carski kalendar) osjetila sam nešto čudno u desnoj dojci. Malo uznemiren, otišao sam kod doktora, ali rendgenski snimak nije pokazao ništa neobično. Nakon dva mjeseca, bolovi su počeli i ubrzo se pogoršali. Počele su posete lekarima radi lečenja.

Dana 2533/6/25 uz moju dozvolu izvršena je operacija; Kada sam došla k svijesti, primijetila sam da mi je desna dojka nestala, desna ruka je utrnula.

Raspoloženje mi se nije mnogo promijenilo sve dok 2535/1/5, kada sam osjetio bolove u lijevoj butini, otišao sam kod nekoliko ljekara i nakon nekoliko fotografija, dijagnosticirali su rak kostiju i naručili

kompjuterizovani izveštaj o osteotomiji od glave do pete. uzeti U drugoj operaciji kako bi se spriječilo napredovanje bolesti, također su mi odstranjeni materica i jajnici. Prošlo je 40 dana... doktori su rekli da treba ponovo u bolnicu. Odlučio sam otići u inostranstvo i tamo nastaviti liječenje. Otišao sam u Izrael; Nakon što su mi odstranili desnu dojku, slikali su mi pluća i jetru svaka tri mjeseca. Mnogo radijacije je prodrlo u moje telo. Lečili su me kobaltom četrdeset seansi, u svakoj seansi stavljali su kobalt na jednu stranu tri minuta, a na drugu stranu tri minuta.

U Izraelu su ponovo počeli da slikaju i rendgen, slikali su mi gušavost koju sam operisala godinama unazad.

Na kraju, moj doktor mi je objasnio ceo proces i rekao: "Kasno su ti izvadili grudi, ova bolest napada tri dela tela, pluća, jetru i kosti; Imaš uznapredoval rak kostiju. Glava bedrene kosti ti je postala tako tanka da se pitam kako se nije pokvario dok sam sjedio na stolici u avionu?"

U Izraelu su dali petnaest seansi kobalta. Vratio sam se u Teheran s koferom punim fotografija, pisama, recepata i uputa. Imao sam hemoterapiju nedelju dana u Teheranu, a od sedam ujutru do dva popodne su mi stavljali so na glavu. Pošto su zaustavili hormone, moja tjelesna težina se povećala sa šezdeset osam kilograma na osamdeset tri kilograma. Čak su mi predviđali da će mi opasti kosa i da će mi pustiti bradu i brkove. Jednog dana, kada sam htela da uzmem kapsulu, kada sam pročitala brošuru, videla sam da piše da ovaj lek ima do dvanaest neželjenih efekata i verovatno smrt; Ali još sam bio živ pa sam odlučio da prestanem da se nerviram.

Deset mjeseci kasnije dogodila se najvažnija promjena u mom životu. Kada mi je jedan od mojih prijatelja, koji je i sam bio paralizovan, rekao da se osjeća mnogo bolje nakon mjesec dana sirovog veganstva, odlučio sam da i ja postanem sirovi vegan. Sljedećeg dana otišla sam u klub sirovih vegana s bolesnim i razočaranim tijelom da naučim o njihovoj metodi ishrane. Jeo sam pola sirovo, a pola kuvano nekoliko dana, sve više sam se ohrabrivao i konačno sam postao

apsolutno sirovo jelo. Jedem sirovo prvih mjesec dana, u mom tijelu se dogodilo čudo. Moje obrve, koje su potpuno otpale, ponovo su mi počele rasti; Imao sam više energije za hodanje, vid mi se popravio i osjećao sam se oživljeno. Jednog dana sam pao sa stepenica na mermerni pod centralnog ureda osiguranja; Osećao sam se kao da ću biti paralizovan. Uz ta dva mjeseca sirove hrane, došlo je do toliko promjena u mom tijelu da kada su mi ponovo slikali karlicu i noge, doktor je rekao: "Tvoje kosti su zdravije od mojih." U mom telu nije bilo nikakvih tragova tih dubokih rana. Sačuvao sam sve dokumente i fotografije prije i poslije sirove hrane. Danas, nakon dvije godine sirovog veganstva, potpuno sam se promijenila.
Za to vrijeme nisam uzimao nikakve lijekove.
Moja desna ruka, koja je potpuno utrnula nakon operacije, vratila se u normalu. Moje tijelo, koje je nakon kemoterapije bilo puno bubuljica ispod kože i bilo je u jakim bolovima, ozdravilo je i bubuljice su nestale. Za to vreme smršala sam dvadesetak kilograma. Sada radim osam sati dnevno i vrlo sam aktivan u slobodno vrijeme. Nadam se da ću svoje vrijeme provesti sretno i zdravo u ovom novom životu.”



Maryam Neshan BarJan, rođena 25. jula 1931. u Teheranu

***

Ova i hiljade drugih pisama dobijenih od sirovojeda raznih nacionalnosti iz cijelog svijeta dokazuju da se oni pacijenti koji prestanu s upotrebom lijekova i kuhane hrane odmah i zauvijek izliječ e od svake vrste bolesti.

List "AVANGUARD", koji izlazi u Jerevanu, glavnom gradu Jermenije, u jednom od svojih brojeva (1964, br. 98) piše: "Izvestan broj inž enjera, muzič ara i slikara, svi
koji su ljudi od uč enja, postali su sirovojedi. Uvjeravaju vas da se osjećaju tako lagano i zdravo da se ne znoje i ne osjećaju lupanje srca."

Moskovski č asopis pod nazivom "NAUKA I ŽIVOT" ispovijeda u u martovskom izdanju iz 1965. godine da među č itaocima ima mnogo sirovož dera, koji su se izliječ ili od raznih bolesti i obavijestili urednike o svim detaljima svog oporavka.

U datim okolnostima ne mož e se razumjeti zašto biolozi i drugi nadlež ni organi ne poduzimaju aktivne mjere za implementaciju principa sirove ishrane. Zašto oklijevaju kada je pronađen nač in da se postigne njihov konač ni cilj oslobađanja č ovječ anstva od bolesti i osiguravanja srećnog ž ivota za sve? Ako odluč e, mogu izliječ iti svakog bolesnog u roku od dva mjeseca i isprazniti bolnice svojih pacijenata. Duž nost je svake plemenite osobe da ih pita da li ž eli postići taj cilj ili ne.

Sveč ano izjavljujem cijelom svijetu da OD DALJE DA SE PREPISIVANJE OTROVNIH LIJEKOVA I PREPORUKA KUVANE HRANA SMATRAJU NAJBEZDRŽNIJIM ZLOČINIMA PROTIV ČOVJEČANSTVA, JER SU FAKTORI

UZROK SVE LJUDSKIH BOLESTI.

***



Prelijepi bijeli pas star 7 godina, Jackie ž ivi sa nama kao sirovi vegan od prvih dana svog ž ivota.

Sada je lako dokazati da je jedenje mesa neprirodno č ak i za druge ž ivotinje, a mi nemamo prave mesož dere. Jackie je od rođenja navikla na hranu koju jedemo. Najveći dio njegove hrane sastoji se od pšenice, hurmi, grož đica, pistacija, salate i raznog voća, a sve to u ž ivom (sirovom) obliku, jer u našoj kući nema ni grama mrtve hrane. Ovaj pas č ak jede luk i rotkvu sa velikom ž eljom. Kad ga izvedemo van grada, pase kao jagnje na zelenim livadama. U poređenju sa drugim psima, ovaj pas je izuzetno zdrav, svjež i pun energije. Ako ž elimo naviknuti mladunč ad lavova, leoparda i vukova da jedu biljke poput ovog psa, nakon nekoliko generacija potpuno će napustiti svoju ž estinu i postati mirni, te će moći ž ivjeti zajedno sa drugim ž ivotinjama poput krava. Ali, naprotiv, nikada ne mož emo naviknuti krave da jedu meso.

Šta treba izbjegavati?

Osušeno voće koje je obrađeno sumporom ili oštrom vodom ili sa drugim hemikalijama ne treba konzumirati, jer nema nutritivnu vrednost i samo je otrovna supstanca, tako da mu se ni crvi ne približ avaju. Ne biste trebali konzumirati ono maslinovo ulje koje je filtrirano hemikalijama i koje nema svoju prirodnu boju, miris i okus

i izgubio svoju nutritivnu vrijednost. Slane masline, kiseli krastavci i kiseli krastavci pripremljeni sa solju ili sirćetom ne smatraju se živom i prirodnom hranom. Takođe, sirće, vino i slični proizvodi koji su se vratili iz prvobitnog i prirodnog stanja nemaju nutritivnu vrednost. Sol se priprema i na način da se zagreva i da je štetna, osim što organizmu potrebna so, postoji u voću i povrću. Nemojte koristiti permanganat ili druga dezinficijensa za pranje voća i povrća.

Izbjegavajte vruće prostorije, vruću odjeću i prljavi zrak. Nemojte koristiti sapun ili šampon, oni sadrže kemikalije koje su štetne za kožu i tijelo; Istuširajte se što je ranije moguće.

Sirovi vegani ne jedu neprirodnu, kuvanu, mesnu i masnu hranu jako ožedniti; Ne troši bezvrijedne kalorije da bi se ugasio hladnom vodom, ne znoji se da bi ispunio svoje mjesto vodom. Osim toga, prirodna hrana ima dovoljno vode sa sobom. Priroda je proizvela prirodnu hranu na način da je ljeti puna vode, a zimi malo vode. Kada je sirovojedac žedan, žeđ gasi jedući krastavac ili paradajz ili šoljicu voćnog soka ili čiste izvorske vode. U tu svrhu i za dodavanje vode u kompot i sl., svako živo biće treba da pripremi jednu ili dvije čaše izvorske vode dnevno. U principu, živožder ne bi trebao dozvoliti da u svoje tijelo uđu nikakve kemijske ili otrovne tvari, čak i ako je količina vrlo mala; to je da ne treba da pije vodu iz česme. Ova voda ima hlor i fluor, i koliko god da je malo, jer ima moć da ubije mikrobe, ima moć i da ošteti ćelije ljudskog tela. Ljudske ćelije su također osjetljive poput mikroba, brzo se truju i propadaju, u cijelom svijetu se čuju oštre kritike na ovu pogrešnu praksu. Neki ljudi potcjenjuju ovo trovanje, uzimaju ovu vodu iz slavine, dodaju joj neke nove kemikalije i otrove, prave je drugačije boje i nazivaju je bezalkoholnim pićima.

Jednom mjesečno donosimo nekoliko vrčeva vode iz izvora Vanak u Teheranu koji nam je blizu i koristimo je. Ogromna je razlika između okusa i mirisa izvorske vode i vode iz slavine.

Prskanje i hemijska đubriva jedno je od nemudrih postupaka "civilizovanih" ljudi ovog doba. Pohlepni ljudi truju zemlju

hemijskim đubrivima i veštački povećavaju količinu proizvoda i umesto toga snižavaju njegovu kvalitetu; oni prskaju voće i povrće kada je zrelo i odmah ih prodaju ljudima. Kasnije i sam doktor, koji je izmislio ovo prskanje, uviđa loš rezultat sopstvenog rada i umesto da ga prekine, zabranjuje jesti voće i povrće.

Sada kada je situacija ovakva, ljudi ne bi trebali koristiti štetu prskanja kao izgovora i kuhanja voća i povrća. Jer ako prskanje uništava vrijednost proizvoda za na primjer 10%, kuhanje uništava vrijednost za 100%, a u isto vrijeme proizvodi daleko više otrova u mrtvoj hrani nego prskanjem. Ljudi bi trebali dobro oprati ovu zatrovanu hranu i istovremeno se boriti protiv ove nehumane prakse. Sada se dižu glasovi ljudi iz cijelog svijeta. Oni osnivaju udruženja, štampaju časopise, otvaraju specijalne prodavnice i sanatorije i pansione kako bi prehranili ljude hranom koja je proizvedena bez hemijskih đubriva i pesticida. Neki od mojih stranih sljedbenika, kupuju sebi zemlju da imaju privatnu baštu i obezbeđuju svoje potrebe voća i povrća bez hemijskih đubriva i žive u pravoj slobodi.

Avantura Teheranske asocijacije RawVegans Odlučio sam da

prevedem i objavim svoju knjigu na francuskom, nemačkom, španskom i arapskom, kao i da pravim knjige od veoma zanimljivih pisama i proširim svoju globalnu aktivnost, ali prijatelji i sirovo hranitelji su insistirali da osnuju klub u Teheranu . Zajedno sa nekim osnivačima prikupili smo sumu novca između nas, pripremili povelju i započeli posao. Klubu sam besplatno dao svoje dvije velike sobe u prizemlju svoje kuće s vodom, strujom i telefonom i dvije i po godine sam vodio klub i sirov veganski restoran. Okupio sam članove koji su bili vjerni mojoj filozofiji i konstituciji naše zajednice, a oni su bili aktivni, pomagali, organizirali prijateljske susrete, pričali o rezultatima koje dobijaju sirovom hranom, skupljali poklone i šalili se kao velika porodica iu ovome način na koji smo okupili oko 900 članova.

Godinu dana nakon formiranja grupe, g. Javad Ramezani, koji je bio teško bolestan i doktori su mu prerezali stomak i

dvanaestopalačnom crevu i napravio promene na stomaku, došao je u klub umirući (prema onome što je rekao) i postao član, postao je sirovojedac i spašen od smrti. Bio je veoma zainteresovan za aktivnosti zajednice i izabran je za člana upravnog odbora. Nažalost, nikada nije mogao razumjeti duboku i jednostavnu filozofiju sirovog veganstva. Ponekad je govorio: "Moja misao još nije stigla do Aterhova, možda će tamo stići jednog dana." Godinama sam čekao ove dane, ali uzalud. Gospodin Ramezani je rekao: "Aterhov ne bi trebao napadati doktore i medicinsku nauku i osuđivati njihove pogrešne aktivnosti." Ali ja nisam imao ovo mišljenje i htio sam ljudima reći istinu.

Kada su aktivnosti kluba malo napredovale, ispraznio sam prvi sprat svoje kuće, dodao na prethodne prostorije trećinu kirije koju su nudili brokeri i dao ih klubu (pola kuće pripada mojoj supruga. Ne primam kiriju od svoje polovine). O svom trošku otvorio sam posebna vrata ulice i izgradio podrum od 30 kubika za skladištenje, članovi zajednice nisu održavali redovne sastanke, imenovali smo upravni odbor među nekim od aktivnih članova, a kako bi da dokažem gospodinu Ramezaniju da griješi u svojim stavovima, pustio sam ga da sam odabere odbor. Odabrao je Dr. Mohammad Kaar (profesor Medicinskog univerziteta u Teheranu) kao predsjedavajući odbora direktora. Ovaj doktor je napisao knjigu pod nazivom "Sirovo vegetarijanstvo" punu apsurdnih i besmislenih laboratorijskih formula i gubio vrijeme publike na bezvrijedna predavanja. Ubrzo je napravio pometnju u klubu da ga moramo po članu 29. klupskog statuta isključiti iz članstva. Otišao je sa nekim svojim istomišljenicima, uložio i otvorio klub pod nazivom "Scientific Raw Vegetarianism" na ulici Ministra, svaka osoba je izgubila 40 ili 50 hiljada tomana i zatvorila ga, neki ljudi su se također pokajali zbog svog rada i ponovo ušli u naš klub. Gospodin Ramezani nije naučio iz svog pogrešnog postupka, već je naprotiv, umjesto jednog doktora, doveo je još dva ili tri doktora u klub da održe govor.

Da su prihvatili moje riječi koje sam napisao prije mnogo godina u knjizi Sirojedenja, većina ljudi koji su umrli posljednjih godina sada bi bila živa. Na primjer dr. Iqbal, šef medicinskog sistema,

koji me je predao sudu da budem kažnjen, ali je on sam bio kažnjen u stvarnom životu i umro. Na sreću, sud je odbio tužbu medicinskog sistema kao neosnovanu i presudio u moju korist. Medicinski sistem je tvrdio da se miješam u medicinsku "nauku" ali nemam šta da radim s njima, samo pokazujem put prirode i ovaj pravi put će ljude održati zdravim i izliječiti, a kao rezultat toga Dohodovni put doktora je blokiran, ali nijedan biznismen ne voli da mu posao zarađivanja novca bude uništen! U knjizi „Sirojedenje" u kojoj se tumač i filozofija sirove hrane i uz vođenje ove knjige formira društvo sirovih vegana, navode se neke osnovne tačke koje dokazuju pogrešnost i štetnost medicinske nauke.

Puno se oslanjam na tok ovog saveza i kluba jer jesam da dokažem kako sam gubio svo vrijeme šest godina, klonio se globalnih aktivnosti, vredno radio i trošio novac, ali svi ti napori su bili uzaludni jer su nekoliko varalica uzeli zajednicu, klub i restoran sa svom svojom imovinom i nameštaj od mene i pravih članova zajednice i predao ga protivnicima. g. Javad Ramezani, okrutni i bogati biznismen koji voli novac; Nije mogao shvatiti duboko značenje vrlo jednostavne i izvrsne filozofije sirovog veganstva, suprotno mom mišljenju, mislio je da će naukom prije stići na odredište. Toliko je vjerovao u svoje mišljenje i bio toliko siguran u sebe da je odlučio učiniti nešto da me izbaci iz kluba i stavi sebe na moje mjesto i svoju naučnu filozofiju umjesto zakona prirode. Stavili su knjigu dr Majdija "Jedi i postani lijepa" umjesto knjige o sirovoj hrani i uz pomoć ljekara preuzeli klub. Da bi postigao ovaj opasan cilj, morao je upotrijebiti stotine prekršaja, kršenja zakona, laganja, prijetnji, prisile, insceniranja, itd. Prvo je pokušao da od sebe udalji MohammadRezu Mahtabija i Manouchehra Safarzadeha (dva člana upravnog odbora). .

Gospodin Mahtabi, 28-godišnji poljoprivredni inženjer koji je preživio tešku bolest bubrega jedući sirovu hranu, nekoliko mjeseci je pomagao u popravljanju kluba. Bio je talentovan mladić koji je s ponosom radio sve instalacije, vodoinstalatere, farbanje i stolariju u klubu uz pomoć

Gospodine Safarzadeh. Zatim je šest mjeseci upravljao cijelim klubom i restoranom. Proučavao je pripremu sirovih salata i napisao knjigu pod naslovom "Sirova veganska hrana, jedina ljudska hrana". Gospodin Mahtabi je želio osnovati poljoprivredno preduzeće za društvo, ali njegov plan je ostao nedovršen jer nije pronađeno odgovarajuće zemljište; Gospodin Mahtabi nije baš imućan i da smo mu dali malu platu za upravljanje klubom i zadržali ga, naš klub ne bi bio u ovoj jadnoj situaciji, ali gospodin Ramezani je bio toliko maltretiran da je pobjegao od nas i rekao svojim prijateljima: "Ići ću, jesti kuvano i umreti." I on je uradio isto. Otišao je u Khorramshahr, zaposlio se u Keshavarzi banci, odselio se od kuće, prijatelja i ljudi, ostao sam, kuhao, a kao rezultat toga, ponovo se pojavila bolest bubrega i ubila ga.

G. Manouchehr Saffarzadeh je naporno radio za klub i pomagao, ali zato što je najbolje razumio duboku filozofiju sirovog veganstva i uvijek je branio, to je bilo zato što je gospodin Ramezani na njega gledao kao na neprijatelja, na ovaj način. Odbor je bio raspršen. G. Safarzadeh je otišao u Širaz, a g. Abulfazl Sadarat je otišao u Jahrom, g.
Ramezani i gospodin Kayhani su ostali, gospodin Abulfazl Kayhani nije važna osoba, on je rođak gospodina Ramezanija i njegov odani prijatelj. Putovao sam u inostranstvo tri-četiri puta u to vreme, sirovi vegani me zovu po celom svetu, žele da me vide, a ja ponekad odem kod njih. U ovakvim situacijama, gospodin Ramezani je vidio prazna polja i započeo svoju diktaturu. Imamo ustav koji su izradili iskusni pravnici koji su sve predvidjeli i ojačali moj autoritet da spriječim takva kršenja; Ali gospodin Ramezani ne poznaje zakon. Za njega je njegova želja zakon.

Prema članovima 18, 21 i 29, g. Ramezani i g.
Kayhani su legalno izbačeni iz zajednice, a svaki njihov potez protiv mene bio je nezakonit i prisilan. Da sam htio, mogao sam na vrijeme iskoristiti svoja ovlaštenja, smijeniti ih i preuzeti upravljanje udruženjem, ali koliko god čudno izgledalo, posebno me zanimao gospodin Ramezani zbog njegovog aktivnog i dinamičnog duha, posebno da je bio aktivan i pomagao udruženju. Organizovao je seminar u svojoj bašti. Nisam željeo da ga uznemirim; Uvijek sam čekao da prihvati svoju grešku i da nam se vrati.

Mož da mi se rugao i smatrao se mudrim jer prihvata medicinsku nauku, ali ja ne. Rekao je: "Za borbu se mora koristiti svakakva sredstva i planovi." Gospodin Ramezani je imenovao jednog od svojih prijatelja i kolega iz razreda, g. Mostaana, za knjigovođu, koji sav novac prikupljen od prodaje restorana, ureda i č lanstva preuzima banci i prebacuje na lič ni rač un gospodina Ramezanija. Šta gospodin Ramezani radi sa ovim novcem? Niko ne zna i nikome ne odgovara. Gospodin Ramezani je napravio peč at; Nedeljom i utorkom od 16:00 do 20:00 i č etvrtkom od 13:00 do 15:00 č asova predavanja i pacijente su besplatno pregledali lekari i nutricionisti. Ovaj peč at stavlja na letke koje sam ja štampao o svom trošku, jer gospodin Ramezani ne troši novac na reklamiranje. Medicinski sistem mi se ž alio da se miješam u medicinske poslove, sada to radi gospodin Ramezani.

Neko vrijeme su započ eli akupunkturu u klubu; Žene, djeca, stari i mladi, sjede pored zida sa iglama zabodenim u uši, nos, usne, č elo, ruke i koljena poput tihih statua! Čekali su da bolest iskoč i iz vrha igle i spasi ih!

Kakve smiješne scene ne stvara neznanje kuhanih ljudi? Dr. Nawab je održ ao govor preko klupskog govornika i najavio da se ne slaž e s Hovannessianovim mišljenjem. Dobro, gospodine Nawab, ako se ne slaž ete sa mojom filozofijom, šta radite u ovom klubu? Postoje milioni ljudi u svijetu koji su protiv filozofije sirovog veganstva, imaju li svi pravo da uđu u naš klub i govore protiv nas? Kada sam izdao obavještenje o ovim dešavanjima kako bih obavijestio č lanove, to je naljutilo gospodina Ramezanija; Promenio je bravu na vratima od dvorišta, koju sam ja sam lopatom zasuo i zasadio cvećem, tako da ne mogu ući u dvorište da zalivam baštu; Vrata moje kancelarije su zaključ ana i morao sam da otvorim nova vrata svoje kancelarije iz hodnika. Ulazna vrata kluba iz hodnika su također zaključ ana s leđa.

Došlo je vrijeme da se izabere novi upravni odbor. pitao je gospodin Ramezani neki ljudi da pripreme pozivnice. Pozivnice su napisane i stavljene u koverte. G. Ramezani je ove koverte odnio svojoj kući da ih peč ati i objavi, ali ni jedna nije bila poslata, tako da nijedna

č lanova dž emata znali za izbor novog upravnog odbora. Tokom ovih dana, gospodin Ramezani je prikupio svu dokumentaciju č lanova i odnio ih svojoj kuć i. Naredio je gospodinu Mostaanu da nikoga ne prima u č lanstvo. Ovo je veliki zloč in. Neko je pitao gospodina Ramezanija da neki gospodin ž eli da postane č lan, zaš to niste prihvatili? A on je odgovorio: "Nije mi se dopao njegov izgled." Nijedan diktator na svijetu nije voljan dati tako grub odgovor. Gospodin Ramezani je u svojoj kuć i pozvao prijatelje, poznanike, komš ije, rodbinu i druge ljude na skup i svakom od njih dao č lansku kartu kako bi mogli uć i u klub i glasati za njega na dan izbora.

Na zakazani dan izbora, g. Ramezani ulazi u klub sa grupom laž nih pretendenata na sirovojedenje i tekstom novog ustava, sa novim imenom, sa novim centrom i sa novom filozofijom, koju je gospodin Ramezani izglasao u svojoj kuć i sa samo jednim "tajnim" glasanjem . Predstavio je grupu doktora i drugih koje je sam izabrao "tajnim" glasanjem i rekao: "Ko se slaž e neka digne ruku". Nekoliko plać enika je iznenađeno podiglo ruke i g.
Ramezani najavljuje: "Odobreno je." Nekoliko pravih č lanova kluba je protestiralo. Uš ao sam u klub iz svoje kuć e i objavio da je gospodin Ramezani već duž e vrijeme uskrać en za č lanstvo u zajednici, tako da nema pravo glasa, niti da bira i bude biran. Ovi izbori su nezakoniti i laž ni. Gospodin Ramezani je registrovao ove izbore i mi se nismo bunili jer ovo novo udruž enje nije povezano sa naš im. Ovo je nova zajednica sa novim imenom, sa novom namjenom, sa novom lokacijom, sa novim ustavom, sa novim knjigama, sa novim osnivač em i sekretarom. Svako je slobodan da za sebe odabere cilj, okupi oko sebe nekoliko istomiš ljenika, formira druš tvo i registruje ga; Ali u istoriji nije viđeno da ilegalna grupa uđe u populaciju svojih protivnika, organizuje laž ne izbore za sebe, ukloni glavne osnivač e zajednice i zapleni svu imovinu prvobitnog stanovniš tva. Ovo je kao da neprijatelj opsjedne grad, nekoliko stanovnika grada otvori kapiju i preda grad neprijatelju. Druš tvo sirove hrane je protiv pogreš ne aktivnosti doktora. Ďan 17. Ustava kaž e: „Pravi sirovi vegan nikada

se razboli i ne treba mu medicinski tretman i procedure."
Što se tiče nezgoda i sudara, mi obučavamo sirove vegane hirurge koji će operisati bez antibiotika, bez seruma i bez životinjskih proteina.

Kažu mi „zašto se ne slažeš sa ovim doktorima koji su sirovi jede i pričaju o sirovoj hrani?" Nije istina. Dr. Majdi kaže ljudima: "Ponekad možete da jedete kuvano, nema problema." I on jede sam, dr Navab smatra da sa sirovom hranom treba početi postepeno.
Iz izgleda i izgleda dr Raštija (jednog od novih članova odbora), može se shvatiti da on nije sirovi vegan. Ovi doktori su od kluba sirove hrane napravili centar oglašavanja i okupljaju kupce za svoju kancelariju kako bi stekli slavu. Dr. Nawab je postao predsjednik odbora direktora, kakvo će biti njegovo predsjedništvo? Samo da jedan sat sedmično priča o proteinima i vitaminima i to je to? Predsjednik treba da predsjedava poslovima kluba.

Pitam se kako dr. Majdi, dr. Nawab, dr. Rashti i drugi odbor članovi koje je izabrao gospodin Ramezani, ma koliko bili protiv moje filozofije, kako su pristali da učestvuju na ovim lažnim izborima sa ovom sramnom inscenacijom i smjenjuju Hovannessiana, osnivača i stalnog sekretara udruženja? Smijenili su osnivače, iz mojih ruku uzeli klub koji sam ja stvarao i kojim sam vodio šest godina, i silom su preuzeli klub sa svom opremom i objektima. Našem udruženju nisu potrebna "naučna" predavanja. Kada prihvatimo naredbu prirode „ne jedi kuvano, ne jedi životinje, jedi sirovu vegansku hranu koliko hoćeš i šta god hoćeš“. Ne moramo ništa drugo da čujemo.

Gospodin Ramezani sebe zamišlja naučnikom. Kada me sirovojedi okruže i postavljaju pitanja, gospodin Ramezani ulazi u razgovor i govori o glukozi i glukozenu. Jednog dana, tokom svađe, gospodin Kayhani je počeo da me psuje. Podigao je ruku i viknuo pet-šest puta: "Jermen, Jermen, Jermen". Kao da je jermenski neka vrsta prokletstva! Ponosan sam što sam Jermen i što sam Arijevac i što živim u Perziji. Jermeni nikada nisu bili zlostavljani od strane perzijskih sunarodnika i oduvijek su uživali njihovo poštovanje. Stvaranje mržnje među narodima jedna je od najgorih stvari. Slično se desilo jednom

dana tokom sastanka odbora, tokom svađe, dr. Kaar je na trenutak izgubio prisebnost i počeo da me psuje da sam u životu samo čuo iz usta ljudi na ulici. Sjedio sam ćutke i začuđeno gledao kako se ovaj ugledni čovjek izgubio i nisam razumio šta govori. Lupnuo je rukama po stolu i rekao: "Idi gore i sedi u svojoj sobi, evo naše, ne tvoje." Zato što je prethodni put požalio svoje ponašanje i zagrlio me, poljubio i izvinio, oprostila sam mu; Ali drugi put je potpuno izašlo iz okvira. Morali smo da ga izbacimo zajedno sa gospodinom Azdanlouom, ne samo iz upravnog odbora, već i iz članstva udruženja.

Da bi me iznervirao, gospodin Ramezani mi nije platio stanarinu za pet mjeseci. Jednog dana je ludo upao u klub i kada me je vidio da pričam s nekolicinom ljudi o sirovoj hrani, povikao je "Gubi se odavde." Zatim je radniku kojeg je upravo zaposlio naredio: "Izbaci ovo." I mene je ovaj radnik gurnuo i izbacio sa stepenica ulaznih vrata, a ja sam pao na zemlju i glavom udario u motor i zadobio povrede. Da nisam sirova hrana, imao bih moždani udar. Otišli smo u policijsku stanicu, a odatle do medicinskog vještaka, ovaj radnik je htio da se oslobodi krivice i glasno je ponavljao: „Aterhov kaže da ako dodirnete sto, smršaćete“. Toliko je naučio od sirove hrane! G. Ramezani je takođe želeo da pokaže neke papire istražitelju, ali ih je on odbacio. Svakako, g.

Ramezani je želeo da pokaže svoj čuveni ustav i da dokaže da je on sekretar zajednice, a ja izazivač nevolja. Šta bih ja mogao ovdje? Oprostio sam i izašao; Je li ovo bila posljednja scena komedije ili tragedije? Ne znam; Gospodin Ramezani treba da odgovori. Mnogo puta mi je prijetio da će učiniti nešto da me natjera da pobjegnem iz Persije golog! Možda je to njegov običaj jer duguje svoj život mojoj filozofiji. Ovo je takođe vrsta zahvalnosti. Kad ga pitaju: "Gdje je onda Aterhov?" On odgovara: "On je anti-nauka." Ovdje izjavljujem da je bilo kakva šteta mom životu i imovini od njega (ili istih prodornih agenata).

Sebičnost i nerazborita ljutnja neke ljude dovode do te mjere da moj imenik koji sadrži imena svih članova

su registrovani i iz moje kancelarije nedostaju dve fascikle pune engleske pošte (oko hiljadu). Ne mogu reći čije je djelo ovaj podli i nedostojni čin, ali toliko znam da je to djelo osobe koja želi da stupi u kontakt sa sljedbenicima sirovog veganstva i da ih zlostavlja. Jasno je da ih osoba koja ih je ukrala ne može javno koristiti. Ko god je ovo uradio, uradio je to iz neznanja. Opraštam i tražim da, ako osjeti malo ljudskosti u svom srcu, nakon što od njih dobije svoje značenje, pošalje ova pisma nazad meni; jer će ova pisma biti izuzetno važna i vrijedna za mene i za historiju sirovog veganstva u budućnosti.

Sad kad ne idem u klub, liječeni ljudi dolaze na drugi sprat moje vile da se zahvale, informišu i kupuju knjige. Formirali smo zajednicu sa filozofijom zapisanom u knjizi sirove hrane. Svako ko ne prihvati ovu knjigu ne može postati član ove zajednice. Doktori koji žele da postanu članovi udruženja sirovih vegana, treba da zatvore svoje ordinacije i da pacijentima ne pišu recepte ili otrove, ali oni su ipak doktori i ne mogu se potpuno odreći svog pogrešnog znanja, a ako učine, nemaju šta da rade. uradi i nema šta da kaže. U našem klubu predaju o vitaminima, proteinima i svojstvima biljaka. Ove riječi su samo gluposti, mitovi, fantazija i izmišljotina. U početku su držali predavanja tri puta sedmično, kasnije jedan dan u sedmici i to samo jedan sat. Uskoro će se ljudi umoriti od slušanja ovih riječi i ponestaje im riječi, šta će dalje? Koliko mogu prevariti ljude?

Na kraju krajeva, ako Ramezani jednog dana produbi svoje studije i prihvati svoje greške, odus~~tane od~~ medicinske nauke, vrati se prirodi i pokori se zakonima prirode, mi smo otvoreni da ga prihvatimo i ignorisaću sve teškoće koje su mi učinjene; U etici pravih sirovih vegana nema ljutnje, mi opraštamo.

Sirovo-veganizam stoji više
od svih revolucija u istoriji

Gospođa Astrie sa grupom sirovo-veganske djece iz sirotišta



Grupa sirovo-veganske djece u sirotištu Nancy Anna Zabler u Australiji



Arshavir Ter Hovannessian



Primjer pravog ljudskog bića, pokretača novog svijeta bez bolesti, siromaštva, gladi, rata i ubistava, primjer potpunog sirovog vegana 20. stoljeća, Anahit, 20 . jednogodišnja ćerka Aterhova, koja nikada nije pojela ni zalogaj kuvanog i nikada nije uzimala nikakve lekove ili vakcine.



Anahit 15 godina (slika u boji)

Logo of the Teheran Raw-Eating Society



10-godišnja Anahit (slika u boji)

Teheran – 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Teheran, bul. Karim Khan, ulica Sanaei, ulica Sanaei SQ, br.2.

Javi: 828878

Potpis autora

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.